

HÄLSOTRENDER

En kvantitativ studie av hur hälsotrender påverkar unga människor och vilka konsekvenser detta leder till



GÖTEBORGS UNIVERSITET
HANDELSHÖGSKOLAN

**Handelshögskolan Göteborg
Företagsekonomiska institutet
Marknadsföring kandidatkurs FEK315, H20**

**Av: Julia Vandelin
Handledare: Jeanette Carlsson Hauff**

FÖRORD

Denna kandidatuppsats är skriven inom ämnesområdet marknadsföring, Företagsekonomiska Institutet på Handelshögskolan vid Göteborgs Universitet under höstterminen 2020 - vårterminen 2021.

Uppsatsens ämnesval handlar om hälsotrender inom kost, träning, hälsa och utseende och hur unga individer påverkas av dessa trender utifrån sin omgivning och samhället, samt vilka konsekvenser som denna påverkan medför.

Jag vill tacka min handledare Jeanette Carlsson Hauff för vägledning och stöd under arbetets gång. Jag vill även tacka de 610 deltagare som tog sig tiden att svara på min kvantitativa digitala enkätundersökning.

ABSTRACT

In today's society, people are constantly exposed to advice concerning new diet ideas, exercising and health trends. These may come from relatives, friends or from various media and communication forums that constantly come with the information about new trends, focusing on appearance, beauty and body. People are by nature social beings and in order to avoid social exclusion, they have a strong urge to belong to a certain group. Furthermore, especially among younger people, one is supposed to take care of one's good health and follow current body ideals, in order to be accepted by one's social group.

As a result of the digitalization, social media became a main source of communication, inspiration and information. The interest in diet, exercise and health has grown enormously in the last 10-20 years (Rysst, 2010). One gets exposed through social media to beauty training and various health tips, for better and for worse. An increased interest in physical activity and health is of course beneficial for the society, but unfortunately today's health trends bring a lot of negative consequences, one of them being a "health bubble", that mainly affect young adults.

Consequently, this thesis intends to investigate through a quantitative empirical study, how younger generation in Sweden is affected by prevailing trends regarding diet, body image, exercise and health. Furthermore, the purpose is to investigate in what way the health trends influence young people to adapt to their peer group in order to feel accepted by the group. Finally the purpose is to find out what positive and/or negative consequences arise from those health trends. Based on the conducted quantitative survey of 610 participants, it turned out that the pressure regarding proper appearance, body ideal, exercise and diet received from society is greater than the pressure sent by social media.

A psychological theoretical framework is used in order to analyze and explain the results.

Keywords: *health, health trends, diet, exercise, body ideal, gym, quantitative survey, social media,*

SAMMANFATTNING

I dagens samhälle exponeras människor ständigt för nya råd och trender gällande kost, träning, hälsa och utseende från såväl sina närstående, olika kommunikationsforum och inte minst sociala medier som förmedlar information om nya hälsotrender, dieter och träningstips med fokus på utseende, skönhet och kroppen. Hälsotrenden har under de senaste 20 åren tillhört en av de mest dominerande konsumenttrenderna på livsmedelsmarknaden samt inom fitness-branschen. Som följd av digitaliseringen utgör sociala medier idag en enorm källa till kommunikation, inspiration och informationsspridning. Då intresset för kost, träning och hälsa vuxit enormt de senaste 10-20 åren (Rysst, 2010) har allt fler börjat intressera sig för och påverkas av samhällets rådande hälsotrender, på gott och ont. Ett ökat intresse för fysisk aktivitet och hälsa är givetvis gynnsamt men dagens hälsotrender medför även en hel del press, krav och negativa konsekvenser som främst påverkar unga vuxna.

Det tillhör människans biologiska natur att påverkas av sin sociala omgivning och vilja känna tillhörighet och gemenskap för att inte drabbas av social exkludering vilket leder till att många dras med i denna hälsohets och följer senaste trender för att passa in i samhället och bli accepterade av sin omgivning. Vidare anses det i dagens moderna samhälle individens enskilda ansvar att vara vid god hälsa och se bra ut utifrån de krav och kroppsideal som samhället ställer.

Följaktligen ämnar denna uppsats att genom en kvantitativ empirisk studie undersöka på vilket sätt unga individer påverkas av rådande hälsotrender gällande kost, träning, hälsa och utseende. Vidare är syftet att utifrån konformitetsteorin, som grundas i den mänskliga strävan efter gruppstillhörighet och acceptans, undersöka hur unga upplever samhällskrav gällande kropps- och utseendeideal samt hälsotrender.

Slutligen avser studien att undersöka om hälsotrender medför positiva effekter såsom ökad folkhälsa och förbättrad självkänsla baserat på ”Exercise and Self-esteem” modellen eller om det tvärtom medför en ökad press och negativa konsekvenser i form av ångest, stress och ökat kroppsmissnöje.

Utifrån den genomförda kvantitativa undersökningen med 610 deltagare framkom att hälsotrender medför såväl positiva som negativa konsekvenser. Vidare visade studien att individerna i stor utsträckning eftersträvar acceptans och gruppstillhörighet vilket grundas i den påverkan som hälsotrender medför. Slutligen visade resultatet att människor upplever större press och krav gällande utseende, kroppsideal, kost och träning från samhället och omgivningen än det som förmedlas via sociala medier. Ett socialpsykologisk teoretiskt ramverk används till att analysera och förklara resultatet.

Nyckelord: hälsa, hälsotrender, kost, träning, kroppsideal, gym, diet, kvantitativ enkätundersökning

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1.	INTRODUKTION	
1.1	Inledning	1
1.2	Bakgrund	2
1.2.1	Begreppet hälsa	2
1.2.2	Folkhälsomål & rekommendationer	3
1.2.3	Fysisk Aktivitet	3
1.2.4	Självkänsla & Kroppsideal	4
1.2.5	Varför tränar människor?	5
1.2.6	Vad är en trend?	6
1.2.7	Hälsotrender	7
1.2.8	Sociala Medier	7
1.3	Problemformulering	8
1.4	Syfte	10
1.5	Frågeställningar	10
1.6	Avgränsning	11
2.	TIDIGARE FORSKNING	11
2.1	Hälsotrender – den nya religionen?	12
2.2	Hälsotrender på sociala medier – påverkan & spridning	12
2.3	Förhållningssätt kroppsideal & utseende	13
3.	TEORETISK REFERENSRAM	14
3.1	Socialpsykologiskt perspektiv	14
3.2	Konformitetsteorin	15
3.3	Människan som flockdjur & Social exkludering	16
3.4	”Exercise and Self-Esteem” & “EXSEM” modell	17
4.	METOD EMPIRI	20
4.1	Metodval - kvantitativ enkätundersökning	20
4.2	Forskningsansats	21

4.3	Undersökningsprocess	21
4.3.1	Tillvägagångssätt	21
4.3.2	Konstruktion av enkäten	22
4.3.3	Likertskala	23
4.3.4	Urval & Datinsamling	23
4.3.5	Reflektion av metodval samt studiens begränsningar	24
4.4	Reliabilitet & Validitet	24
4.4.1	Reliabilitet	24
4.4.2	Validitet	25
4.5	Huvudsaklig Litteratur	26
5.	RESULTAT & ANALYS	26
5.1	Vilken påverkan har hälsotrender och utseende- och kroppsideal på unga människor?	28
5.2	På vilket sätt påverkas människor av sin omgivning och samhället avseende hälsotrender och utseendeideal?	32
5.2.1	Påverkan utifrån omgivning & samhället	34
5.3	”I vilken utsträckning anpassar sig unga människor till sin omgivning och samhället för att uppnå acceptans och tillhörighet?	37
5.4	Vilka är de positiva respektive negativa konsekvenserna som skapas genom spridning av hälsotrender?	38
5.4.1	Positiva konsekvenser	39
5.4.2	Fysisk aktivitet & Självkänsla – utifrån ”EXSEM”modellen	39
5.5	Negativa konsekvenser	40
6.	DISKUSSION & SLUTSATSER	42
7.	FÖRSLAG TILL FRAMTIDA FORSKNING	44
8.	REFERENSER	45
8.1	Litteratur & Vetenskapliga artiklar	45
8.2	Internetlänkar	48

1. INTRODUKTION

1.1 INLEDNING

Vi människor lever i ett samhälle där vi omges av andra människor som vi dagligen träffar, pratar, umgås eller lever tillsammans med. Med utgångspunkt i socialpsykologi utövar vi igenom detta medvetet, eller omedvetet en ständig påverkan och kontroll gentemot varandra genom att vi delar våra åsikter, värderingar, tankar, känslor och beteenden. Vi skapar genom denna påverkan normer, synliga eller osynliga som i princip måste följas för att uppnå tillhörighet och acceptans av den sociala gruppen.

Inte minst när det gäller hälsotrender avseende kost, träning, hälsa och utseende så skapas nya trender och normer som påverkar människor.

Människors intresse för kost, träning, hälsa och utseende har ökat och fått en avsevärt större betydelse i framförallt unga människors liv, de senaste 20 åren i västvärlden (Rysst, 2010). Vidare har även hälsotrender under de senaste 20 åren tillhört en av de mest dominerande konsumenttrenderna på livsmedelsmarknaden samt inom fitness-branschen. Det är en trend som regelbundet diskuteras, ändras, och får nya yttringar utifrån hur samhällets uppfattningar om vad som är trendigt och hälsosamt förändras. Dessa hälsotrender syns på löpsedlar, i tv-reklamer på sociala medier och florerar främst bland människor i samhället som upplyser varandra om senaste trender, tips och nyheter gällande kost och träning. Ständigt skapas nya hälsotrender som anger vilka livsmedel som är nyttigast, träningsformer som är bäst och hur man ska uppnå en hälsosam livsstil och få den perfekta drömkroppen (Sander, 2019).

Att regelbunden fysisk aktivitet och en näringsrik kost är bra för hälsan vet alla. Att således främja och motivera människor till en aktiv och hälsosam livsstil är ytterst viktigt i dagens samhälle där stillasittandet börjar leda till hälsorisker (Ekblom Bak, 2013). Enligt den teoretiska modellen ”EXSEM” förekommer ill och med positiva samband mellan fysisk aktivitet och förbättrad självkänsla och kroppsuppfattning.

Hälsotrender grundas i kost, träning, hälsa och utseendeideal med budskapet att främja en hälsosam livsstil. Men när fokuset övergår till att uppnå diverse kroppsideal och utseendehetsen tar över upplevs istället en negativ påverkan kopplad till krav och press samt en försämrad självkänsla och kroppsuppfattning. De positiva aspekterna av förbättrad hälsa försvinner och ersätts med strävan efter att uppnå perfekta kroppar med förhoppningen om ännu mer acceptans, bekräftelse och lycka (Linder & Nyman Carlsson, 2019)

För vilken påverkan har egentligen hälsotrender, avseende träning och kost på unga människor i dagens moderna samhälle? Leder hälsotrender och kroppsideal till positiva konsekvenser som minskat stillasittande, större intresse för fysisk aktivitet och generellt förbättrad folkhälsa. Eller främjas snarare negativa konsekvenser i form av hets, press, ångest och känslor av att man måste följa alla råd för att bli accepterad och passa in i dagens samhälle?

1.2 Bakgrund

En redogörelse av relevant bakgrundsinformation för att öka läsarens förståelse och bidra med kunskaper inom de ämnesområden som senare kommer att beröras, diskuteras och analyseras. Vidare följer en framställning av tidigare forskning inom ämnet. Därefter presenteras uppsatsens problemformulering, syfte och frågeställningar.

1.2.1 Begreppet Hälsa

Definition av Hälsa

Enligt världshälsoorganisationen, WHO (World Health Organisation) definieras hälsa som en grundläggande mänsklig rättighet och organisationens mål är att alla människor ska uppnå en så god hälsa som möjligt (WHO, 2016). Sedan år 1948 definieras hälsa av WHO som att vara ”fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaro av sjukdom (WHO, 1948)”. Hälsa avser människans sömnvanor, kost, fysiska aktivitet samt mentala och sociala tillstånd. Ytterligare definieras *hälsa* som en grundläggande positiv resurs för våra vardagliga liv och möjliggör människor att åstadkomma ett individuellt, socialt samt ekonomiskt produktivt liv. Enligt WHOs definition skapas en holistisk syn på hälsa baserat på relationen mellan en individs sociala och ekonomiska förhållanden, dess fysiska miljö och hur den individuella livsstilen och hälsan ser ut (WHO, 2020). Enligt Nationalencyklopedin beskrivs ”hälsa” som ett tillstånd av välbefinnande och goda kroppsfunktioner. Prismas ordbok förklarar istället hälsa som ”hälsa inträffar då kroppens tillstånd fungerar som bäst utan tecken på sjukdom eller avvikelser”. Sammanfattningsvis kan man konstatera att hälsa är ett diffust begrepp men som i stora drag förklarar ett tillstånd då människan upplever ett kroppsligt, fysiskt, psykiskt samt socialt välbefinnande.

När det gäller definitionen av begreppet ”hälsotrender” så återfinns en mer ingående begreppsförklaring och definition avseende såväl ”trend” som ”hälsotrend” i punkten ”1.2.6 , Vad är en trend?” på sidan 6.

Men kortfattat kan *hälsotrender* beskrivas som trender avseende kost, träning och hälsa som blivit populära på marknaden och florerar bland människor, medier, tidningar och i samhället. Dessa hälsotrender intresserar och influerar människor och sprids genom människor men även genom sociala medier och internet. Oftast håller dessa sin popularitet under en viss period innan de byts ut mot nya trender (Cederström & Spicer, 2015).

Hälsotrender skapas och formas utifrån hur människor och samhället utvecklas och ändras. En allmän strävan hos människor är att uppnå optimal hälsa och välbefinnande vilket kost och träningsbranscher utnyttjar genom att anpassa och skapa olika hälsotrender och tillhörande kosttillskott, livsmedel eller träningsformer som ska hjälpa individer att uppnå den ”perfekta hälsan och kroppen” och optimala hälsan som eftersträvas (Cederström & Spicer, 2015).

Begreppet *hälsotrender* kommer fortsättningsvis användas i uppsatsen och avser då både kost, träning, hälsa och utseende.

1.2.2 Folkhälsomål & Rekommendationer

Det mer detaljerade begreppet *folkhälsa* beskrivs enligt Världshälsoorganisationen, WHO (1998) som ett socialt och politiskt begrepp vars syfte är att förbättra allmänhetens hälsa, förbättra livskvaliteten samt öka livslängden hos hela befolkningen i landet. För att uppnå en generell förbättrad folkhälsa menar Världshälsoorganisationen att varje land bör sträva efter att främja en hälsosam livsstil, ange rekommendationer gällande nutrition och möjliggöra fysisk aktivitet samt jobba för att förebygga och minska sjukdomar och diverse smittspridningar (Världshälsoorganisationen, 2019).

Enligt de nordiska näringsrekommendationerna NNR 2012 som svenska livsmedelsverket applicerar beskrivs rekommendationer för sådana matvanor som påverkar hälsan positivt på kort och lång sikt. Rekommendationerna syftar även till att bidra till minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar, övervikt, diabetes typ-2, cancer m.m. Några av dessa är att vi bör äta minst 500 g frukt och grönt om dagen, inte mer än 500g rött kött i veckan, undvika socker och snabbmat samt äta mer fullkorn och baljväxter. För mer specifika rekommendationer se NNR 2012 (Livsmedelsverket, 2020).

1.2.3 Fysisk Aktivitet

Fysisk aktivitet (FA) definieras som all aktivitet som innebär kroppslig rörelse och som leder till en ökad energiförbrukning. Vidare benämns inom begreppet Fysisk Aktivitet (FA) att träning medför en rad positiva fysiska effekter på kroppen organ samt ökar livskvaliteten och framskjuter åldrandet (Elinder & Faskunger, 2006).

När det gäller fysiskt aktivitet så anger Folkhälsomyndigheten, i likhet med NNR från livsmedelsverket, att detta i kombination med goda kostvanor drastiskt kan minska risken för att drabbas av diverse hälsoproblem eller sjukdomar såsom fetma, hjärt- och kärlsjukdomar, cancer, övervikt, diabetes typ-2 samt även psykisk ohälsa och depression. Rekommendationen avseende fysisk aktivitet för vuxna har sedan år 2010 angivits vara minst 150 minuter måttligt högintensiv eller 75 minuter högintensiv träning samt daglig promenad på minst 20-30 minuter (Folkhälsomyndigheten, 2020). Men från och med i år 2020 har WHO reviderat och publicerat uppdaterade riktlinjer för fysisk aktivitet som uppgår till 150-300 minuter för att uppnå ytterligare hälsoeffekter. De uppmuntrar dessutom att all rörelse är bättre än ingen samt att människor bör begränsa stillasittandet då det framkommit nya studier gällande hur långvarigt stillasittande har diverse negativa effekter på hälsan samt ökar risk för kroniska sjukdomar. När det gäller fysisk aktivitet så avser detta främst aerob träning men i de nya rekommendationerna betonas även hälsoeffekterna av styrketräning samt balans (Folkhälsomyndigheten, 2020). Förutom goda kostvanor och måttlig fysisk aktivitet tillkommer den tredje faktorn för en god hälsa, nämligen sömnvanor. Enligt Folkhälsan har vuxna människor ett sömnbehov på mellan sex till nio timmar per dygn beroende på deras livssituation, arbete, fysiska aktivitet, hälsotillstånd m.m.

Att diverse myndigheter ger rekommendationer innebär inte att alla människor följer dessa för då hade befolkning varit frisk och hälsosam rakt igenom. I samband med att världen har globaliserats och moderniserats har det skapats många möjligheter till att leva inaktivt och samtidigt ha tillgång till livsmedel i överflöd. När dåliga kostvanor och fysisk inaktivitet leder till att människor börjar gå upp i vikt, må sämre och blir missnöjda med sig själva vill de tillslut ändra på sina vanor. Det är då löpsedlarna, influencerna på sociala medier och diverse annonser lockar med budskap om ”nya dieten som hjälper dig rasa i vikt” ”gå ner i vikt

genom att utesluta kolhydrater” ”Så tränar du och tonar kroppen effektivt” etc. Ända sedan rekommendationer hur man ska hålla sig frisk funnits har även anvisningar för hur man går ner i vikt, förbättrar konditionen eller tränar på bästa sätt skapats (Linder & Nyman Carlsson, 2019).

Om man ser utifrån ett historiskt perspektiv så har begreppet hälsa under stor del av livets historia betytt och stått för att vara frisk och ”må bra”, det vill säga inte vara drabbad av någon sjukdom snarare än att ”se ut att må bra” vilket idag är en ofta förekommande definition av begreppet. En person kan ”se hälsosam ut” men i verkligheten inte må bra varken fysiskt eller psykiskt. Att endast se på hälsa som frisk och frånvaro av sjukdom eller i sjukdomstillstånd kallas för ett patogenetiskt perspektiv. Enligt Antonovsky (2005) är människans hälsa ett mysterium då den påverkas av olika påfrestningar som vi drabbas av i livet. Vidare menar Antonovsky (2005) att de påfrestningar vi utsätts för inte behöver påverka ifall vi blir sjuka vilket innebär att ett patogenetiskt synsätt på hälsa bör undvikas. Hur föreställningar och antaganden om vad som utmärker hälsa har ändrats utgår från olika historiska och sociokulturella sammanhang. En gemensam faktor är att hälsa är något människor i alla tider eftersträvat att uppnå, även om dess betydelse och mening varierat.

1.2.4 Självkänsla & Kroppsideal

Självkänsla

Självkänsla, även kallat självuppfattning är den självkänedom, inställning och uppfattning man har om sig själv som individ, som kan vara antingen positiv eller negativ (Rosenberg, 1989). Vidare definieras självkänsla som ett medvetande om sitt egna (människo) värdet som kan mätas som en personlighetsfaktor som kan variera från låg till normal eller hög (Malmström et al., 2006). Denna uppfattning en individ har om sin egen självkänsla påverkas av omgivningen och de människor vi omger oss av. Att ha en svag självkänsla innebär att man underskattar sin förmåga och kapacitet och ofta ser sig som sämre eller mindre värd än andra människor. Detta leder till ökad osäkerhet och mindre tillit till sig själv att klara av diverse situationer och uppgifter i livet. Individer med låg självkänsla är dessutom mer benägna att drabbas av ångest, depression och beroenden (Farm, 2011). Har man en god och hög självkänsla så vet man sitt eget värde, är nöjd med sig själv, nedvärderar inte sin kapacitet eller förmåga utan känner sig stark och stabil som person. En teoretisk modell som används till att förstå hur träning kan påverka och förbättra en individs självkänsla är ”Exercise and Self-Esteem Model” eller EXSEM som den utvecklade versionen heter som beskrivs i senare delen av uppsatsen (Hallberg, 2010).

Kroppsuppfattning

Kroppsuppfattning är ett oerhört komplext och mångfacetterat begrepp och område (Frisén et al., 2014). Kroppsuppfattning representerar förhållandet en individ har till den egna kroppen samt uppfattningen om dess möjligheter och dess utseende. Viktigt att poängtera är att *kroppsuppfattning* inte är hur den egentliga kroppen ser ut, utan endast individens egna uppfattning av den (Ghaderi & Parling, 2009). Frisé et al. (2014) påpekar att kroppsuppfattningen är en viktig del i en individs självbild eftersom hur väl en person trivs med sin kropp och sitt utseende påverkar hur individen trivs med sig själv utifrån ett

helhetsperspektiv. Fortsättningsvis i denna studie kommer definitionen för kroppsuppfattning att vara den syn som en enskild individ har på sin kropp och sitt utseende.

Cash och Pruzinsky (1990) förklarar det som en flerdimensionell självinställning till individens egna kroppen och dess utseende. Kroppsuppfattning handlar alltså om en individs egna attityd, beteende, känslor och tankar inför den egna kroppen. Vidare menar Cash & Pruzinsky (1990) att kroppsuppfattning även innebär integration av individens kroppsuppskattning, värdering och kroppattraktion.

Kroppsideal

Enligt Ghaderi och Parling (2009) har kroppens utseende alltid varit av betydelse för människan. Det som däremot förändrats och varierat genom historiens gång och inom olika kulturer är kroppsidealet. På medeltiden ansåg man att personer som var lite runda (idag överviktiga) var sunda eftersom det betydde att de hade tillräckligt med pengar att unna sig mycket mat medan de fattiga ofta var smalare. På 1920-talet skulle kvinnan vara smal och platt. Under efterkrigstiden, på 1950-talet ändrades kvinnoidealet till att ha storbyst och kurviga former (Lindroos, 2006). Marilyn Monroe utgjorde idealet och var en av de mest populära sexsymbolerna under dessa år. För männen började idealet av den mer muskulösa mannen att ta fart (Lindroos, 2006). På 1970-talet återgick idealet till att vara lika smal som fotomodeller. Sedan 20 år tillbaka så är ”fitness” och att ha en trimmad och vältränad kropp den eftersträlvade perfekta kroppen för såväl män som kvinnor. Det är modernt med tjejer och kvinnor som styrketränar och har muskler, magrutor och är starka istället för att fortsätta vara pinnskala. Att det normaliserats för kvinnor att vara starka och träna är en positiv aspekt som tar idealet bort från de tidigare anorexia liknande smala kropparna. Mer detaljerat är idealet för kvinnor i unga åldrar idag att gärna ha en stor rumpa men smal midja och för män och killar är det muskler som gäller med fokus på armar, mage och bröst. Dessa ideal kan vara svåruppnåeliga på grund av att vi har olika kroppstyper, genupsättningar, utgångspunkter och olika möjligheter att ändra kroppen (Cederström & Spicer, 2015). I boken ”Projekt perfekt” som handlar om utseendekultur och kroppsuppfattning beskriver Frisé m.fl. (2014) dagens moderna utseendeideal som ändrat fokusområde från smal till vältränad, vilket de menar har framkommit i diverse studier som genomförts med unga människor där man efterfrågat vilken typ av kropp och utseende som de anser är idealet och eftersträvar att uppnå.

1.2.5 Varför tränar människor?

Fysisk aktivitet och idrottsverksamheter har sedan lång tid tillbaka utgjort en viktig del av människors liv och samhället (Hallberg, 2010). Även om dagens levnadsförhållanden möjliggör inaktivitet i större utsträckning än för 100 eller 200 år sedan så finns ett genuint intresse för fysisk aktivitet, rörelse och idrott kvar bland människor. Ett intressant faktum är dock att traditionell lagsport i större utsträckning bytts ut mot gymträning och styrketräning då intresset bland motionärer för denna typ av träning ökat (Rysst, 2010). Detta bekräftas i en rapport från Riksidrottsförbundet (2011) där det framkommer att gymträning tillhör topp tio vanligaste motionsaktiviteter hos personer mellan 7-70 år. Enligt Rysst (2010) har intresset för träning och fitness samt för kost och hälsa ökat väsentligt hos allmänheten de senaste 20 åren i många västländer. Han förklarar detta ökade intresse av att människor blir allt mer medvetna om hälsoriskerna av stillasittande och fysisk inaktivitet vilket leder till att de börjar intressera sig för fysisk aktivitet och en hälsosammare livsstil i större omfattning än tidigare.

Att hälso och fitness-trender senaste 20 åren dessutom ökat i popularitet, inte minst genom spridning via sociala medier, har också varit en bidragande faktor att gymträning ökat. När det gäller anledningar till varför folk tränar så är åsikterna delade. En del människor tycker det är roligt och älskar att träna, andra har specifika mål såsom en tävlingsprestation, viktnedgång, bygga muskler, förebygga skador och en del mår helt enkelt bra av det eller ser det som en social aktivitet (Hallberg, 2010). Enligt Cederström och Spicer (2015) blir det i dagens moderna samhälle allt vanligare att följa olika hälsotrender och att träna på gym är idag mer vanligt än ovanligt för gemene man. I sociala medier skapas regelbundet olika trender inom träning, kost och kroppsideal vilket kan fungera både som motivation till livsstilsförbättring men kan också skapa en ökad press för att försöka leva upp till dessa ideal och trender (Cederström & Spicer, 2015).

År 2017 gjordes en undersökning om svenskarnas träningsvanor av Sifo. Den populära träningsbutikskedjan Stadium presenterade studien och dess resultat som anger att 57 % av svenskarna motionerar några gånger i veckan och att de vanligaste träningsformerna är promenader, löpning samt styrketräning. Vidare visade studien att personer mellan 18-30 år tränar betydligt mer styrketräning jämfört med personer som är 50 + år samt att kvinnor i större utsträckning än män föredrar gruppträning, som dessutom ökat sin popularitet senaste åren (Sifo undersökning via Stadium, 2017). Ifall man jämför män och kvinnor i samma ålder så spenderar de ungefär lika mycket tid på träning. De drastiska skillnaderna är mellan olika åldersgrupper där individer i åldern 18-30 tränar oftare och spenderar betydligt mer tid på gymmet än personer i äldre åldersgrupper.

Gällande vanligaste orsakerna till att man inte tränar så framkommer enligt studien att för mycket jobb är den vanligaste anledningen. Att man inte har tid, prioriterar andra fritidsaktiviteter, är skadad, sjuk eller helt enkelt inte tycker om att träna är andra orsaker. Som tidigare konstaterat har människors intresse för hälsa, träning och kost ökat senaste åren både på individ och gruppnivå och det har formats en ny sorts ”hobby” att både ägna sig åt träning på sin fritid och applicera som livsstil (Hallberg, 2010).

1.2.6 Vad är en trend?

Definitionen av en *trend* enligt NE.se är *stabil, långsiktig förändring*. När man talar om *trender* på marknaden beskrivs det som en *marknadsrörelse som är tydlig och kontinuerlig, antingen uppåt eller nedåt* (IG Trading). En annan förklaring av begreppet *trend* är något som är populärt och står i rampljuset just nu samt visar på en utvecklingspotential. Trender finns inom alla olika områden såsom ekonomi, mode, inredning, resmål, och givetvis kost, träning och hälsa.

Sedan utbudet av produkter och varor inom företag i alla olika sektorer började utvecklas har det skapats trender kring vad som är populärast och aktuellt på marknaden.

Detta gäller även trender inom matkulturen och hälsovärlden där det hela tiden uppkommer nya, så kallade ”super-foods”, trender om att vara vegetarian eller vegan samt vilka dieter som är bäst för immunförsvaret, tarmfloran eller huden. Det är ett helt hav av olika dieter, råd och livsmedel som i olika perioder speglas som nyttigast (Cederström & Spicer, 2015).

1.2.7 Hälsotrender

När det gäller just *hälsotrender* så är de föränderliga, de kommer och går genom åren (Andersson, 2017). Vissa kvarstår länge som exempelvis trenden att vara vegetarian som uppkom i mitten av 1800-talet och är aktuell än idag (Whorton, 2001) medan andra försvinner från marknaden lika hastigt fort som de kom. En gemensam faktor för de hälsotrender som förblir kvar i längre perioder är olika dieter, då människor sen urminnes tider velat förändra eller förbättra sin kropp och sitt utseende. Mer exakt handlar det om dieter där man ska utesluta vissa livsmedel, anpassa tiderna då man får äta, ha en typ av periodisk fasta eller liknande (Andersson, 2017). Vidare så inkluderar hälsotrenderna olika träningsalternativ med en gemensam nämnare att gärna både kondition, styrketräning, HIT, yoga och givetvis får man inte glömma balans och rörlighet (Andersson, 2017). I samband med alla dessa rådande hälsotrender drabbas många människor av så kallad *hälsostress* där de försöker följa alla tips och råd avseende träning, kost, sömn, skönhetsråd, i förhoppningen om att vara så vacker och hälsosam som möjligt. Men når inte alls lyckan de strävar efter utan drabbas istället ofta av stress och ångest när de inte lyckas nå upp till alla dessa krav (Andersson, 2017).

När det gäller *trender* avseende kost, träning, hälsa och utseende så används begreppet *hälsotrender*. Dessa hälsotrender intresserar och influerar människor och sprids genom människor och i samhället men även genom sociala medier, Internet, tv och tidningar. Oftast håller dessa sin popularitet under en viss period innan de byts ut mot nya trender (Cederström & Spicer, 2015). Hälsotrender skapas, liksom många andra trender samt produkter och tjänster genom så kallad ”utbud och efterfråga”. Människor har ett underliggande ”behov och efterfråga” kring att uppnå optimal hälsa och välbefinnande vilket kost- och träningsföretag utnyttjar genom att skapa ”utbud” i form av diverse kosttillskott, dieter, livsmedel eller träningsformer som de etablerar och marknadsför som att de ska hjälpa personen att nå denna ”perfekta hälsan och kroppen” som eftersträvas (Cederström & Spicer, 2015).

1.2.8 Sociala Medier

Sociala medier är samlingsnamn på kommunikationskanaler som tillåter användare att kommunicera digitalt med varandra genom exempelvis text, bild eller ljud (Nationalencyklopedin, 2020). Internet och den digitala utvecklingen har lätt till uppkomsten av dessa nya kommunikationskanaler, så kallade sociala medier såsom Facebook, Instagram, Twitter, bloggar, Youtube m.fl. Syftet med sociala medier är förutom kommunikation, spridning och delning information, inspiration, tips och trender inom olika områden (Weibull & Eriksson, 2015). I dagens moderna samhälle förekommer den största spridningen av olika trender, däribland hälsotrender främst via just olika sociala medier. Enligt studier tenderar unga vuxna i åldern 18-25 år att spendera mer tid framför skärmen än på någon annan aktivitet och är nästan ständigt uppkopplade och tillgängliga på olika sociala medier vilket också medför större risk att de influeras av hälsotrender som förekommer och sprids via media. Sociala medier såsom Facebook, Twitter, Instagram, Youtube och bloggar tillhör vardagslivet och har blivit forum för socialt umgänge och kommunikation via chatt, delning av bilder, videor, texter och åsikter (Vaterlaus m.fl., 2014).

Internet och sociala medier är en fantastisk ”uppfinring” som möjliggör kommunikation med människor världen över samt kan underlätta vardagslivet, men som med mycket annat har det även negativa aspekter. De negativa effekterna berör främst tonåringar och unga vuxna som

växer upp med dessa sociala medier och får svårt att skilja mellan vad som är det verkliga sociala livet och vad som är bilder och framställningar av liv på Instagram, Facebook osv. Det blir allt svårare att finna en gräns mellan vad som är verklighet och mediavärld (Westlund, 2010). Enligt Brooks (2015) är det idag 2,3 miljarder människor registrerade som användare på de tio största sociala medierna i världen där bl.a. Facebook och Instagram ingår. Denna tillgänglighet till sociala medier bidrar i stor grad till att skapa och sprida trender, däribland hälsotrender, och påverka människor i samhället och världen.

Sociala medier har blivit inflytelserika forum som möjliggör interaktion mellan människor vilket givetvis är positivt men som ofta förekommer även negativa aspekter med Sociala medier. De möjliggör att enkelt framställa sig själv som bättre, snyggare, lyckligare, smalare, rikare eller mer perfektare än i verkligheten genom att lägga upp de sorters bilder som visar ens bästa och enbart positiva sidor (Vaterlaus m.fl., 2014). Inte minst när det gäller fitness, mat och träning så visar forskning att denna nutida ständiga fokus på utseende, kroppsideal, hälsa och fitness, genom just sociala medier har fått ett stort inflytande på hur människor ser och uppfattar sitt egna utseende, kropp samt vilken syn de har på kost och träning. Genom att ständigt exponeras för alla perfekta kroppar, nyttiga måltider och senaste hälsotrender blir det oundvikligt att det skapas en medveten eller omedveten, press, stress och krav på hur man ska se ut, hur man ska leva, vad man ska träna, äta, handla etc. Enligt Rysst (2010) är framförallt kvinnor, men även andelen män, som på senare år känner en medveten eller omedveten press och krav över att se ut enligt samhällets ideal vilket leder till olika konsekvenser och negativa hälsoeffekter. Dessa skapas som en följd av att människor påverkas av rådande hälsotrender, kroppsideal och krav i samhället vilket skapar missnöjdhet och leder till att allt fler på ohälsosamma sätt försöker nå kroppsidealet. Dessa utseendemässiga sociala krav som ofta är överkliga och nästintill omöjliga att uppnå skapar stress som leder till misslyckande, låg självkänsla och kroppslig missnöjdhet.

I sin studie genomförd av Vaterlaus m.fl. (2014) kring hur sociala medier påverkar unga vuxnas synsätt på träning och kost framkom att de skapar såväl positiv som negativ påverkan. motiverande som destruktivt. Positiva aspekten är de kan fungera som motivation och inspiration till en hälsosammare livsstil samt ge kunskap kring recept, övningar och träning. Bilder på andra som lyckas med livsstilsförändringar, viktnedgång eller träningsprestationer menar bidrar till ökad inre egen motivation. Men spridning av hälsotrender via sociala medier är inte bara förknippat med positiva hälsoeffekter utan kan också medföra negativa utfall, påstår Boepple och Thompson (2014). När individer börjar jämföra sig med andra och utseendet blir motivationen till att träna och äta nyttigare istället för att uppnå en bättre hälsa, vara friskare och öka välmående skapas negativa utfall som på lång sikt kan leda till kroppsligt missnöje, låg självkänsla, och andra konsekvenser.

1.3 Problemformulering

Begreppet ”hälsa” är ett oerhört komplext begrepp då det innefattar många olika aspekter. Enligt världshälsoorganisationen, WHO definieras hälsa sedan år 1948 som att vara ”fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaro av sjukdom (WHO, 1948)”. När man talar om hälsotrender så åsyftas trender gällande kost, träning, hälsa och utseende som finns i samhället och kommer till uttryck på olika sätt (Cederström & Spicer, 2015).

Om man undersöker tidigare forskning kring ämnet hälsotrender så framkommer det att befintliga studier genomförts med sociala medier som utgångspunkt, exempelvis hur hälsotrender sprids och marknadsförs i sociala medier, eller hur unga påverkas av alla bilder de exponeras för gällande kost, träning och utseende på sociala medier (Vogel m.fl., (2014). Däremot saknas det forskning utifrån ett socialpsykologiskt perspektiv som grundas i hur vi människor bidrar till att påverka varandra, rent fysiskt genom att kommunicera och dela våra tankar åsikter och värderingar i verkligheten och inte bakom skärmen vilket är grunden för idén till denna uppsats.

Enligt studier påverkas människor i dagens moderna samhälle till stor del av omgivningens åsikter, vad som anses trendigt, passande, etiskt och moraliskt (Vaterlaus m.fl., 2014). Inte minst när det gäller hälsa, kost och träning så har människor börjat intressera och engagera sig för detta i befintligt större grad än för 20 år sedan (Rysst, 2010). Människor är sociala "flockdjur" som utifrån det socialpsykologiska perspektivet och konformitetsteorin är "beroende" av grupp tillhörighet, gemenskap och bekräftelse av andra individer. Vi fruktar utanförskap eller social exkludering vilket leder till att vi gärna efterföljer hälsostämmor för att känna grupp tillhörighet och acceptans. Vidare ämnar den socialpsykologiska teorin att studera och förklara hur tankar, känslor och beteende hos individer påverkas och ändras beroende på individens sociala omgivning och den sociala påverkan som individen utsätts för (Aroseus, 2013). Följaktligen uppkommer den intressanta problematiken kring hur unga människor i dagens moderna samhälle påverkas av sin omgivning och trender i samhället relaterade till kost, träning, hälsa och utseende, inte minst med tanke på att intresset kring detta område expanderats senaste tiden.

Vidare kan det ifrågasättas i vilken utsträckning hälsotrender påverkar unga människor när det gäller kroppsideal och normer kring accepterat och "rätt" utseende. Kroppsideal och utseendestrender har historiskt sätt alltid funnits i samhället men har med tiden förändrats utifrån kulturella, historiska och sociokulturella normer. Idealen kring kropp och utseende har ändrats från kurviga till smala till att idag fått en större fokus kring att vara vältränad och främja hälsa, träning och välmående samt en balanserad kost framför svältdieter vilket anses som ett positivt utvecklingssteg (Bengs, 2000). Enligt Rysst (2010) är unga kvinnor mer benägna att påverkas av diverse kroppsideal och hälsotrender då de i större utsträckning än män bryr sig och fokuserar på sitt eget utseende. Detta påstående skapar en intressant problematik att undersöka i denna studie, ifall det även i denna kvantitativa undersökning kommer att framstå att tjejerna upplever större påverkan, krav och press från sin omgivning gällande utseende och hälsotrender?

Regelbunden fysisk aktivitet och en näringsrik kost är bra för hälsan (WHO, 2008). Att således främja och motivera människor till en aktiv och hälsosam livsstil är ytterst viktigt i dagens samhälle där stillasittandet börjar leda till hälsorisker (Ekblom, 2013) "Människan är skapad för rörelse", skriver Sofia Brorsson m.fl. (Hallberg, 2014) och främjar en fysiskt aktiv livsstil. Problematiken ligger i det faktum att en vältränad kropp är det som i dagens samhälle utgör symboliken för välstånd, status och hälsa (Lindgren & Eriksson, 2014). Vilket enligt Lindgren & Eriksson (2014) skapar en onyanserad bild av hälsa som sprids bland unga, där hälsotrender kring kost och träning florerar i överflöd. Den positiva avsikten med att skapa hälsosamma levnadsförhållanden och vanor leder i allt större utsträckning istället till negativa

konsekvenser såsom stress, press, ångest och krav från samhället (Lindgren & Eriksson, 2014).

Å andra sidan grundas den teoretiska modellen ”Exercise & Self-esteem” i antagandet att fysisk aktivitet ger en förbättrad självkänsla och kroppsuppfattning (Sonstroem m.fl., 1997). Utifrån det faktum att intresset för kost och träning är större än någonsin förr (Rysst, 2010) blir forskningsområdet högst relevant och intressant att fördjupa sig i vilket denna studie ämnar göra utifrån de valda frågeställningarna. Då tidigare forskning påpekat att hälsotrender har utvecklats till att inte enbart medföra positiva effekter utan även skapa negativa konsekvenser, ämnar denna studie att vidare undersöka detta fenomen; på vilket sätt hälsotrender påverkar unga människor i dagens samhälle.

När det gäller hur hälsotrender sprids och påverkas i samhället så utgår studien hälsotrender relaterade till kost, träning, hälsa och utseende och i fortsättningen kommer benämningen ”hälsotrender” att avse alla dessa fyra ämnesområden.

1.4 Syfte

Syftet med denna uppsats är, att utifrån ett socialpsykologiskt perspektiv och en kvantitativ forskningsansats studera hur hälsotrender avseende kost, träning, hälsa och utseende påverkar unga människor i dagens samhälle. Mer specifikt är syftet att undersöka hur omgivningen, samhället, alternativt sociala medier påverkar individers attityd och inställning gentemot kost, träning, hälsa och kroppsideal.

Vidare ämnar studien att utifrån konformitetsteorin, som grundas i den mänskliga strävan efter gruppstillhörighet och acceptans, att undersöka hur unga upplever samhällskrav gällande kropps- och utseendeideal samt hälsotrender. Kan man finna samband mellan varför individer tränar och rådande kroppsideal? På vilket sätt upplever individer behovet av anpassning i syfte att åstadkomma gruppstillhörighet och acceptans i samhället? Slutligen avser studien att undersöka ifall hälsotrender medför positiva effekter såsom ökad folkhälsa och förbättrad självkänsla baserat på ”Exercise and self-esteem” modellen eller om det tvärtom medför en ökad press och negativa konsekvenser i form av ångest, stress och ökat kroppsmisnöje.

För att uppnå studiens syfte har följande fyra frågeställningar formulerats

1.5 Frågeställningar:

- 1. Vilken påverkan har hälsotrender och utseende- och kroppsideal på unga människor?*
- 2. På vilket sätt påverkas människor av sin omgivning och samhället avseende hälsotrender?*
- 3. I vilken utsträckning anpassar sig unga människor till sin omgivning och samhället för att uppnå acceptans och tillhörighet?*
- 4. ” Vilka är de positiva respektive negativa konsekvenserna som skapas genom spridning av hälsotrender?”*

1.6 Avgränsning:

Med hänsyn till tidsbegränsningen för uppsatsskrivandet blir en avgränsning av undersökningsämnet nödvändig. Den huvudsakliga utgångspunkten för uppsatsen är hur och på vilket sätt rådande hälsotrender gällande kost, träning, hälsa samt utseende påverkar människor. Vidare är utgångspunkten ifall effekterna av denna påverkan leder till positiva eller negativa konsekvenser.

Studien avgränsas till att undersöka hur befolkningen i Sverige påverkas. Vidare ligger fokus på att undersöka främst hur unga människor berörs av hälsotrender eftersom enkätundersökningen kommer att göras med unga människor, studenter i åldern 15-30 år. Anledningen bakom denna avgränsning är att det under skrivandets gång framkom att en större andel unga människor dels intresserar sig för kost, träning och hälsa men även är mer benägna att påverkas av sin omgivning och samhällstrender jämfört med äldre vuxna (Carlsson, 2010). I genomförandet av enkätundersökningen avgränsades urvalet av respondenter genom ett så kallat *bekvämlighetsurval* användes. Detta innebär att studien genomfördes på deltagare, studenter vid Handelshögskolan vid Göteborg Universitet eftersom det var denna grupp individer som fanns tillgängliga på ett enkelt och snabbt sätt för mig. Följaktligen skapades en naturlig avgränsning till individer mellan 20-30 år som urvalsgrupp för studien.

Grundläggande utgångspunkten för uppsatsens teoretiska ramverk är det socialpsykologiska perspektivet med fokus i det sociala samspelet och hur vi människor påverkas och influeras av varandras beteende, åsikter och värderingar. Samt hur vi människor interagerar med varandra och på vilket sätt vi anpassar oss efter andra individer i vår omgivning eller samhället som helhet i fruktan för social exkludering. En ytterligare avgränsning har gjorts till att fokusera på hur vi människor påverkas av varandra samt samhället när det gäller hälsotrender. Det vill säga att mindre fokus läggs på hur sociala medier fungerar som spridnings och påverkningsmedium då detta redan har studerats vid ett flertal tillfällen medan påverkan utifrån andra individer är något utforskat. Givetvis hade det vid mån av tid även varit intressant och relevant att undersöka hur såväl sociala medier som hur tv-reklamer, tidningar, filmer och diverse andra medium påverkar människor gällande kost, träning och hälsa och därefter jämför detta. Men på grund av den rådande tidsbegränsningen för uppsatsskrivandet krävs avgränsningar.

2. TIDIGARE FORSKNING

I följande avsnitt kommer tidigare forskning på området att presenteras och diskuteras. Viktigt att poängtera är dock att det hittills finns mycket begränsad forskning på området hur individer påverkas av människor i sin omgivning samt av samhället som helhet gällande spridning av hälsotrender (avseende kost, träning och hälsa). Därför bör genomföras fler studier och undersökningar på området, särskilt eftersom ämnet är högst relevant och aktuellt och viktigt att uppmärksammat i dagens moderna samhälle.

Följaktligen kommer den presenterade tidigare genomförda forskningen kring hälsotrender och dess påverkan vara främst utifrån ett sociala medier perspektiv. Tidigare studier grundas i hur spridning av hälsotrender genom sociala medier påverkar unga individer, deras kroppsuppfattning och självkänsla, samt hur sociala medier kan användas för att sprida

diverse hälsotrender och hälsobudskap. Vidare beskrivs antaganden kring hälsotrender – som den nya religionen samt tidigare studier baserade på litteraturen som diskuterar påverkan utifrån det socialpsykologiska perspektivet, vilket hör till studiens teoretiska ramverk. Slutligen framförs forskning kring förhållningssätt till kroppsideal och utseende.

2.1 Hälsotrender – den nya religionen?

I ett forskningsprojekt publicerat år 2016 genomfört av hälsopedagogen Britta Pelters och forskaren Barbro Wijma vid Högskolan i Hamlstad kom de fram till att dagens hälsotrender kan anses vara den moderna tidens nya ”religion”. I sin studie utgår de från Vanderpools religionssociologi (2007) som innefattar en lista olika sociala processer som karakteriserar en religion vilket de ansåg stämde väl överens med dagens syn på hälsa i form utav kost och träning. Enligt WHO definieras hälsa som ”ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande”, vilket Pelters och Wijma (2016) menar skildrar den perfekta hälsobilden i dagens samhälle. Enligt Vanderpools (2007) finns det tio kriterier som symboliserar en religion, vilket Wijma & Pelters menar kan appliceras på dagens hälsotrender. Några av dessa är gemenskap, kontroll, symboler och ritualer, moraliska värderingar samt sinnesstämningar och känslor. Vidare menar de att hälsobloggare, influencers och fitness-personer som via sociala medier, tidningar och andra människor sprider råd och budskap – i likhet med en präst som predikar. Vidare menar de att risken för utanförskap och icke-acceptans ökar för de individer som inte passar in i ”hälsosamhället”, antingen på grund av utseendet, eller på grund av att de inte följer hälsotrender eller inte intresserar sig för kost och träning. Slutligen påpekar de i sin studie att de vill framföra ett mer kritiskt förhållningssätt till alla hälsotrender då de inte alltid är så sunda som de kan verka (Pelters & Wijma, 2016).

2.2 Hälsotrender på sociala medier – påverkan och spridning

Enligt tidigare forskning framkommer att det kan finnas ett samband mellan sociala medier och diverse hälsobeteenden hos unga vuxna. Sociala medier utgör idag de största forumen för kommunikation samt inspiration och grundas till stor del om att publicera bilder och information. Följaktligen exponeras människor för alla hälsobudskap och hälsotrender som florerar, såväl omedvetet som medvetet endast genom att regelbundet bläddra igenom sina sociala medier (Vaterlaus m.fl., 2014). Genom frekvent exponering av vältränade kroppar, nyttig kost och hälsosamma vanor påverkas vi omedvetet och börjar intressera oss på området (Cialdini, 2005). Vilket således skapar ett samband mellan exponering för bilder relaterade till kost, träning, hälsa och kroppsideal via sociala medier och individens förändring av dennes hälsobeteenden i strävan och förhoppning att på så vis bli snyggare, hälsosammare och lyckligare (Linder & Nyman Carlsson, 2019).

Christina Rutledge et al. (2013) undersöker i sin studie hur sociala medier bidrar till att påverka unga människors kroppsuppfattning utifrån vilken det framkom att individer som upplever större missnöje med sitt utseende är mer känslomässigt berörda av vad de exponeras för på sociala medier. Vogel m.fl. (2014) har studerat social jämförelse på sociala medier. Resultatet från hennes forskning visade att personer som spenderar mycket tid framför sociala medier, i synnerhet Facebook undersöktes här, har en större tendens att jämföra sig mer med andra människor jämfört med de som spenderar mindre tid på sociala medier. Vidare framkom utifrån studien att individer som ofta jämför sitt utseende med andra som de

värderar ”mer lyckade , bättre eller snyggare” i större utsträckning har en sämre självkänsla (Vogel m.fl., 2014).

2.3 Förhållningssätt kroppsideal & utseende

Kroppsideal har historiskt sätt alltid funnits i samhället men har med tiden förändrats utifrån kulturella, historiska och sociokulturella normer. Idag, och sedan ungefär 20 år tillbaka har useendetrenden fått ett betydande större fokus kring hälsa, välmående, samt att vara vältränad och träna vilket bekräftas utifrån en studie genomförd med unga tjejer (Bengs, 2000). Homan (2010) menar att kroppsidealet idag har gått från att vara modellsmal och ”ständigt banta” till att faktiskt fokusera på att ha en mer vältränad och tonad kropp samt främja en hälsosam och balanserad kost och livsstil. Även i boken ”Hälsa och livsstil” som handlar om forskning och praktiska tillämpningar framförs att en vältränad kropp har blivit en symbol för välstånd och status (Lindgren & Eriksson, 2010). Vidare diskuterar de fenomenet som i stora drag är positivt eftersom det främjar fysisk aktivitet och hälsa men även detta ideal kan medföra negativa konsekvenser, fysiska såväl som psykiskt, särskilt för unga tjejer. Enligt tidigare forskning och studier så är framförallt unga kvinnor mer benägna att påverkas av diverse kroppsideal och hälsotrender då de i större utsträckning än män bryr sig och fokuserar på sitt egna utseende. Denna ständiga spridning av trender kring utseende och hälsa menar Rysst (2010) påverkar individens uppfattning om kroppsideal samt kan öka missnöjet för den egna kroppen vilket i sin tur påverkar det psykiska välmående negativt. I tidigare forskning har det dessutom framkommit att andelen unga kvinnor och män som på senare år upplever en ökad medveten press kring att passa in i samhällets utseendeideal har ökat, vilket inte är en direkt positiv hälsokonsekvens utan snarare skapar en psykisk stress (Rysst, 2010).

Enligt boken *Wellnessyndromet* (2015), skriven av forskarna Carl Cederström och André Spicer är dagens hälsotrender i hela västvärlden på väg överstyr. I boken diskuteras forskning, studier och trender relaterade till kost, träning och hälsa som på senare år utvecklas och hur dessa påverkar människor i samhället. Cederström och Spicer menar att istället för att hälsotrender ska fokusera på en hälsosammare livsstil och lycka så skapas istället en manisk besatthet hos människor där de som inte lever upp till kraven hamnar utanför normen. Vilket kan kopplas till människans beteende utifrån det socialpsykologiska perspektivet och teorin om social exkludering där individen fruktar ensamhet och utanförskap och följaktligen är villig att anpassa sig till gruppen för att känna tillhörighet och acceptans (Lundberg, 2007). Applicerat utifrån ett hälsotrendsperspektiv så menar de att människor hänger på trenden kring att träna, äta nyttigt och vara hälsosamma eftersom de vill finna samhörighet och gemenskap med sina medmänniskor. Alternativt att de genom ständig exponering för hälsobudskap omedvetet eller medvetet tar till sig dess innebörd och följaktligen börjar implementera bättre tränings- och kostvanor i sitt liv (Sander, 2019).

3. TEORETISKT RAMVERK

I den teoretiska referensramen görs en redogörelse för uppsatsens teoretiska ramverk med avsikten att ge ökad förståelse och bredare synvinkel för utgångspunkten som ämnet hälsotrender behandlas utifrån. Det teoretiska ramverket för uppsatsen grundas i ett socialpsykologiskt perspektiv med tre tillhörande teorier.

Socialpsykologi grundas i hur människor tänker, påverkar och relaterar till varandra (Sennbrick, 2003). Baserat på detta framförs Konformitetsteorin som grundas i de biologiska mänskliga behoven grupptillhörighet och acceptans.

Vidare presenteras teorin om för social exkludering med utgångspunkt i människa som flockdjur. Denna teori används till att förklara människans beroende av tillhörighet till andra människor, vilket påverkar våra åsikter, tankar och handlingar. Vidare förekommer den teoretiska utgångspunkten om de biologiska mänskliga behoven såsom grupptillhörighet, bekräftelse och rädslan för social exkludering att behandlas. Människa som flockdjur beskrivs utifrån ett historiskt perspektiv med betoning på samhörighet till andra människor. Vilket i sin tur influerar individers åsikter, tankar och handlingar. Därefter presenteras "Exercise & Self-esteem"/"EXSEM" modellen som förklarar sambandet mellan fysisk aktivitet och förbättrad självkänsla och kroppsuppfattning.

Även den litteratur som huvudsakligen använts kommer att presenteras i denna del.

3.1 Socialpsykologiskt perspektiv

Socialpsykologi är en vetenskap som grundas i att människor påverkas av varandra, eftersträvar grupptillhörighet och fruktar social exkludering (Lundberg, 2007). Det finns flera olika vinklar och synsätt som fokuserar på olika delar inom teorin.

Enligt Asplund (1983) förklaras socialpsykologi som "en vetenskap om snedstreck mellan individ och samhälle" med fokus kring varför människor anpassar sitt beteende och hur vi påverkas utifrån olika sociala sammanhang och grupper av individer. Myers (2000) menar att socialpsykologi istället är en akademisk disciplin med målet att studera hur människor tänker, påverkas och relaterar till varandra.

Den mest "riktiga", heltäckande och använda definitionen av socialpsykologi är den amerikanske psykologen Gordon Allports definition av perspektivet istället som lyder "ett försök att förstå och förklara hur en människas tankar, känslor och handlingar påverkas av den faktiska, inbillade eller underförstådda närvaron av andra". Vidare menar Allport att den socialpsykologiska teorin ämnar undersöka och förklara på vilket sätt andra människors tankar, känslor och beteende påverkar den egna individens tankar, värderingar och handlingar och på vilket sätt detta sedan kommer till uttryck. Socialpsykologi kan även beskrivas som en kombination av psykologi och sociologi där man undersöker hur individ- och situationsfaktorer influerar individers sociala beteende, egenskaper, tankar och sociala relationer (Moscovici & Markova, 2006).

Socialpsykologi kan delas in i tre kategorier: individuella fenomen, interpersonella fenomen samt kollektiva fenomen (Umeå universitet, Psykologinstituten, 2007). Vidare är den teoretiska utgångspunkten för det socialpsykologiska perspektivet att studera och försöka förklara tankar, känslor och beteende hos individen i relation till individens sociala omgivning

och sociala påverkan som denne utsätts för. Perspektivet studerar även individen i gruppen, olika fenomen i gruppen samt interaktioner mellan olika grupper.

Det är genom interaktion med andra människor som man lär sig hur man ska agera, vad som är rätt och fel, accepterat och inte. Givetvis förekommer olika anseenden kring vad som är rätt och fel beteende, etiskt eller moraliskt i olika kulturer och länder. Men det är den grupp människor, den kultur och det sociala samhälle vi växer upp i som medför till att forma en individs värderingar, tankar och handlingar. Det socialkulturella perspektivet påpekar att människor inte bör ses som enskilda individer utan snarare som sociala varelser som formas och påverkas av sin sociala omgivning (Aroseus, 2013).

3.2 Konformitetsteorin

Konformitetsteorin är en socialpsykologisk teori, ett perspektiv som används till att studera och förklara på vilket sätt det sociala samspelet mellan två eller flera individer fungerar och hur vi människor påverkar varandras tankar, värderingar och beteende. Konformitet innebär att en individ anpassar sig till en grupp andra människor för att känna tillhörighet, acceptans och bekräftelse (McLeod, 2016). Förändringen kan vara genom att individen anpassar sitt beteende till andras beteende, tro, åsikter, värderingar, kroppsspråk, vanor eller utseende. Vidare förklaras denna anpassning till en särskild social grupp, särskild trend eller beteende enligt Enligt Crutchfield (1955) som en strävan att uppnå känslan av gemenskap och acceptans för att känna grupp tillhörighet och en sorts identifikation med andra individer. Denna anpassning och förändring hos en individ kan förklaras som en reaktion på det upplevda grupstrycket som antingen kan vara verkligt (involverar andra personers fysiska närvaro) eller föreställt (utifrån sociala normer anses accepterat eller trendigt beteende). Förklaringen till detta beteende grundas i olika faktorer såsom normsystem, det vill säga mönster och beteenden som människor följer och som anses normala och accepterade av samhället. Eller individer som har mer makt och inflytande och upplevs som ”starkare” personer och följaktligen utgör en form av auktoritet som skapar sociala grupstryck (McLeod, 2016). Konformitet kan enligt en äldre modell av Crutchfield (1955) även beskrivas som ”eftergivande för grupstryck”. Vilket vidare förklaras begreppets betydelse att individen känner en stark önskan att ”passa in”, vara omtyckt (normativ), korrekt (informativ) eller anpassa sig till en social position (identifiering). Individen faller för gruppens beteende och ändrar eller anpassar sig i syfte att bli accepterad en del av gemenskapen (McLeod, 2016).

Den framstående forskaren Salomon Asch genomförde på 1900-talet diverse forskningar, studier och experiment inom konformitetsteoretiska fältet. Asch fick fram att majoriteten av deltagarna gav efter för det sociala trycket trots att de egentligen ansåg ett annat svar vara riktigt. Detta förklaras sedan med att vi finner ett obehag att gå emot vår grupp och vill fortsätta känna en tillhörighet och acceptans, vilket leder till att vi inte säger våra egentliga åsikter eller beteende. Fortsatta studier baserade på Aschs experiment förklarar även att osäkra individer med sämre självuppfattning i större utsträckning faller för grupstryck eftersom de i högre grad eftersträvar känslan av gemenskap och acceptans.

Sammanfattningsvis framkommer det enligt konformitetsteorin och andra socialpsykologiska studier som genomförts att människan som enskild individ är villig att gå mycket långt och uppoffra en hel del endast för att inte stöta sig med gruppen (Aroseus, 2013).

Vårt sociala och psykiska välbefinnande är beroende av sociala relationer (WHO, 2016) vilket utifrån konformitetsteorin förklarar varför människor strävar efter grupptillhörighet då detta medför en identitet och trygghet. Graden av konformitet blir högre ifall gruppens sociala kontroll och likhet är stark och toleransen för avvikande beteenden är låg.

När det gäller hälsotrender och påverkan inom olika sociala grupper så appliceras konformitetsteorin genom att individer är villiga att följa diverse hälsotrender, äta eller träna på ett visst sätt eftersom att "gruppen" och omgivningen gör likadant och individen vill känna en tillhörighet med gruppen. Enligt Millon (1996) är konformitet den starkaste formen av social påverkan som inverkar på individer utifrån ett socialpsykologiskt perspektiv. Vi är följaktligen villiga att anpassa oss till vår sociala grupp bestående av den närmaste kretsen i form av vänner och familj, omgivningen eller samhället i helhet i syfte att känna acceptans, tillhörighet och gemenskap med andra individer (Millon, 1996).

3.3 Människan som flockdjur & Social exkludering

Enligt WHO ökar människans sociala och psykiska välmående av att ha sociala relationer (Världshälsoorganisationen, 2016). Att sociala relationer med andra människor är av väsentlighet grundas i människan evolutionära historia där gruppen, flocken utgjort överlevnadsmöjligheterna och att man som ensam individ inte skulle klara sig (Sander, 2019).

Människor är flockdjur, individer som är beroende av att känna tillhörighet och samhörighet med en grupp andra människor. De biologiska mänskliga behoven såsom grupptillhörighet, bekräftelse, makt och status är djupt inrotade i vår natur och framträder i dagens moderna samhälle genom våra tankar, åsikter och handlingar. Vi vill bli respekterade, accepterade och anpassar oss för att få vara delaktiga och passa in i en grupp människor. För att inte hamna utanför gemenskapen är vi villiga att offra stora delar av våra personligheter och egentliga åsikter (Lundberg, 2007).

Medvetet eller omedvetet så utövar människor kontroll och skapar accepterade normer gentemot varandra i olika sammanhang. Det har bevisats utifrån flertal socialpsykologiska experiment att individer är villiga att efterfölja andra i stor utsträckning, allt för att inte bli ensamma. Vilket grundas i det biologiska behovet att människan förr inte klarade sig utan och var beroende av sin flock, dvs. av andra individer (Aroseus, 2013). Detta mänskliga behov av bekräftelse och grupptillhörighet skapas redan i tidig ålder. Denna strävan efter gemenskap och acceptans fortsätter bland vuxna där hela samhället kan ses som en flock. För att passa in i samhället bör man se ut på ett visst sätt, vara socialt kompetent, följa lagar och bete sig enligt etiska och moraliska regler med mera. Det är just denna grupp, som består utav samhället som hälsotrender riktar sig till och vill påverka. Som följd av vårt biologiskt inlärd beteende fruktar individer att vara ensamma vilket innebär att vi är villiga att följa andra människor eller grupper i samhället och anpassar oss för att känna tillhörighet. När nya hälsotrender, dieter eller träningsmetoder blir populära är vi villiga att testa och följa dessa eftersom vi märker att "alla andra har börjat göra detta" (Millon, 1996).

I en antologi skriven av Abrams, Hogg och Marques beskriver och redovisar Jean M. Twenge och Roy F. Baumeister ett 20 tals studier om hur social exkludering påverkar oss människor. Resultatet från studierna visar att social exkludering är något vi människor av naturen omedvetet fruktar och att detta således har en oerhört stark effekt på människans beteende. Vi

är villiga att göra mycket för att inte drabbas av utanförskap. Praktiska exempel på detta är såväl skolor som arbetsplatser eller andra sociala tillställningar där man kan urskilja hur individer eftersträvar att höja sin status inom en grupp och följaktligen tar till åtgärder för att bli sedda, känna acceptans och samhörighet. De är villiga att uppoffra egna viljor eller åsikter och anpassar sitt beteende och utseende efter de andra i gruppen för att undvika att hamna utanför och känna social exkludering (Aroseus, 2013).

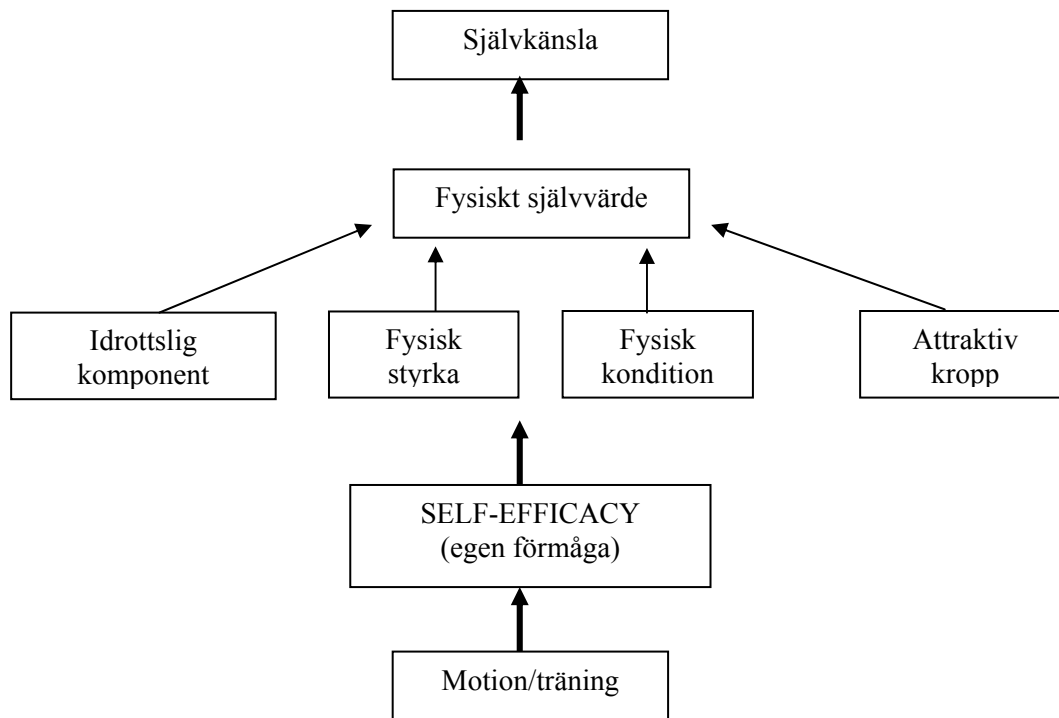
Enligt en vetenskaplig artikel (2009) och studie framförd av Ylva Almquist och hennes forskning kring ojämlikhet i hälsa gjord på 14 000 personer i Sverige framkommer att det finns vissa samband mellan grupptillhörighet och hälsa. Kort sagt visade studien att vuxna som var populära, tillhörda en kompisgrupp och hade ”hög status” under sin skolgång blivit friskare som vuxna medan barn som drabbats av utanförskap och haft ”låg status” har visat sig ha större benägenhet att drabbas av diverse hälsoproblem som vuxen. Detta påvisar vikten av och vilken betydelse det har för den fysiska såväl som psykiska och sociala hälsan att vara en del utan en gemenskap och känna tillhörighet med andra individer (Almquist, 2009).

3.4 ”Exercise and Self-Esteem” & EXSEM-modellen

”Exercise and Self-Esteem” är en teoretisk modell av Sonstroem, Harlow och Josephs (1994) som används för att förstå och förklara kopplingen mellan fysisk aktivitet och ökad självkänsla, själv- och kroppsupfattning hos individer. EXSEM kallas vidareutvecklingen av modellen (Sonstroem m.fl 1994) (Hallberg, (2010) som ger en mer ingående förståelse för hur fysisk aktivitet och träning leder till förbättrad generell självkänsla. I fortsättningen kommer de båda modellerna tillsammans att benämnas endast ”EXSEM” eftersom ”Exercise and Self-Esteem” ingår i EXSEM då det är den vidareutvecklade modellen. Grundläggande utgångspunkten för teorin bygger på att vi människor har en tendens att gilla och uppskatta och oss själva bättre i situationer då vi upplever fysisk framgång och får belöning. Dessa situationer bidrar även till att stärka upp vår personliga upplevda kompetens och kapacitetsförmåga vilket har en positiv effekt på självkänslan.

Modellen mäter flera dimensioner och förklarar följaktligen på vilket sätt träning leder till förbättrad generell självkänsla. Sonstroem m.fl. (1997) förklarar EXSEM modellen enligt figuren nedan, i form av en pyramid som börjar med att individen utför regelbunden fysisk träning vilket leder till prestationsförbättringar samt positiva objektiva förändringar kring kropp och psykisk hälsa. Exempelvis förbättrad kondition, styrka, muskelökning/viktminskning, bättre sömn eller mer energi. Genom dessa objektiva förbättringar påverkas situationsspecifika individuella tilltron till individens egna kapacitet, kallad ”*self-efficacy*”. Individens fysiska såväl som psykiska självuppfattningen blir allt mer positiv och tillslut leder dessa positiva känslor till att den generella självkänslan förbättras. Detta leder i sin tur till att individen upplever sig vara en ”bättre” version av sig själv samt värderar sin kropp mer positivt på grund av den förbättrade självuppfattningen. Enligt EXSEM går länken mellan träning och självkänsla genom förbättrad self-efficacy och fysisk självuppfattning. Med andra ord används modellen till att visa hur fysisk aktivitet på lång sikt leder till förbättrad självkänsla och kroppsuppfattning hos individen (Hallberg, 2010). Denna modell kan anses vara en utav bakomliggande anledningarna till i samband med träningspass upplever fysiska förbättringar kring sin egen förmåga och samtidigt ser resultat i form av bättre prestationer

vilket utgör belöningen. Det skapar en pådrivande cirkel mellan belöningar, resultat och drivet till att fortsätta vara fysiskt aktiv (Hallberg, 2010).



Förklaring till pyramid-modellen: 1. Börjar längst ned i basen där intresset för fysisk aktivitet ökar och regelbundet implementeras i individens liv. 2. Regelbunden träning leder ökad tro på den egna förmågan. 3. Vidare upplever man de positiva effekterna av regelbunden träning såsom fysiska effekter, styrke och konditionsmässiga samt prestationsförbättringar och objektiva kroppsförändringar. 4. Via dessa objektiva och fysiska förändringar upplever individen positiva effekter av träning vilket påverkar individens självbild och självuppfattning positivt eftersom man uppnått resultat och ökat tilltron på den egna förmågan (self-efficacy).

Denna ovanstående bild som speglar hur EXSEM -modellen kan även användas till att förklara varför människor som regelbundet börjar implementerar träning i sitt liv även fortsätter och inte slutar efter några veckor. Modellens trappsteg förklarar de positiva effekter som individen upplever som leder till förbättrad självkänsla, kroppsuppfattning samt diverse fysiska effekter vilket ökar individens välmående och leder till att denna associerar fysisk aktivitet positivt och således frivilligt fortsätter att träna (Hallberg, 2010). Det har gjorts ett flertal studier kring ämnet som visat att modellen bekräftar modellens antagande. I en metaanalys genomförd av Fox (2000) framkom att 78 % av deltagarna visade på positiv förändring av självuppfattning vid träning. Även i en metaanalys från år 2005 som inkluderade 113 studier visades ett starkt samband mellan träning en förbättrad positiv effekt på individers självkänsla.

Faskunger och Hemmingsson (2005) förstärker EXSEM modellen genom förklaringen att de biologiska och fysiska effekterna som fysisk aktivitet bidrar med i stor sannolikhet även bidrar till upplevelsen av förstärkt självkänsla. Med hjälp av träning åstadkommer vi mer energi och pigghet, bättre sömn, minskad oro och ångest samt förebygger högt blodtryck och risken för hjärtkärlsjukdomar, övervikt, fetma och diabetes typ 2.

Bakomliggande förklaringen till koppling mellan fysisk aktivitet och förbättrad självkänsla samt kroppsuppfattning kan även förklaras utifrån faktumet att vi genom att regelbundet träna utsätter kroppen för olika fysiska och psykiska utmaningar, såsom att klara fysiska moment inom styrka, kondition, uthållighet eller rörlighet. Kroppen utsätts för en utmaning, en påfrestning och när man klarar detta uppstår en känsla av glädje, nöjdhet, bekräftelse och man ökar sitt eget självförtroende och självkänsla. (Hallberg, 2013) Miklos skriver i *Forskning & Framsteg* (2013) att i samband med fysisk aktivitet utsöndras belöningshormon, så kallade endorfiner i kroppen som påverkar hjärnan så att signalsubstanserna noradrenalin samt dopamin ökar vilket skapar en känsla av lycka och styrka. Dessa hormoner kan skapa ett sorts positivt beroende, menar Miklos som leder att man vill uppnå känslan igen och på så vis leder fysisk aktivitet till en ökad självkänsla.

Dock bör man även ställa sig kritiskt till påståendet och teorin kring att träning per automatik ger en positivare generell självkänsla då det även finns studier som tyder på osäkerhet i antagandet (Fox, 2000). Exempelvis har man från den ursprungliga modellen ”Exercise and Self-Esteem” (Sonstroem m.fl. 1994) reviderat tankarna att den förbättrade självuppfattningen uppkommer som en följd av de objektiva och utseende mässiga alternativt prestationsmässiga förbättringar som träningen medfört. Det vill säga att det inte är den fysiska aktiviteten i sig som medför förbättrad självkänsla utan faktumet att individen fått bättre kondition, mer muskler eller gått ner i vikt medför den förbättrade självuppfattningen. I syfte att undersöka hur stark den egentliga relationen mellan fysisk träning, självuppfattning och självkänsla är genomförde Fox (2010) en metaanalys som visade att fysisk aktivitet är ett effektivt verktyg för att skapa en positiv fysisk självbild. Men när det gäller sambandet mellan fysisk aktivitet och självkänsla var resultaten inte lika självklara.

Vidare visades i en senare metaanalys (Spencer m.fl., 2015) att det positiva sambandet mellan träning och förbättrad självkänsla var störst hos personer som åstadkom objektiva kroppsliga förändringar i sin fysik som ett resultat av träningen. Även Hausenblas och Fallon (2006) belyser i sin studie sambandet att den förbättrade självkänslan skapas utifrån objektiva förändringar och inte enbart fysisk aktivitet i sig. De menar att motionärer, på grund av sin aktivitetsnivå, mer liknar idealet av en smal men muskulös och vältränad fysisk passform för kvinnor såväl som för män (Thompson m.fl., 1999; Hausenblas & Fallon, 2006).

Å andra sidan framkommer i linje med metaanalysen genomförd av Spencer m.fl., 2005 som visade att träning gav en positiv effekt på självkänslan fler studier som talar för detta samband. I genomförda studier med studenter framkom att de som tränar oftare har en mer positiv självuppfattning jämfört med de som inte tränar regelbundet (Lindvall & Hassmén, 2004). Ännu en annan studie visade att ett 6-månaders träningsprogram för unga tjejer stärkte deras självuppfattning och samtidigt minskade den sociala kroppsångesten (upplevelse av att andra individer bedömer ens kropp negativt) (Lindvall & Lindgren, 2005).

4.METOD EMPIRI

Följande avsnitt beskriver och motiverar den metodologiska utgångspunkt som valts för uppsatsens innehåll samt den valda forskningsansatsen för studien.

Vidare följer en beskrivning av hur den empiriska undersökningen genomförts, dess tillvägagångssätt och urval samt enkätutformning. Samt hur valet av lämplig undersökningsmetod har anpassats till uppsatsens syfte och teoretiska utgångspunkt.

4.1 Metodval - Kvantitativ Enkätstudie

När det gäller utförandet av en empirisk undersökning finns det två typer av metodval, en kvalitativ eller kvantitativ datainsamlingsmetod, alternativt en kombination av dessa två (Blaikie, 2010). Dessa metoder skiljer sig från varandra genom att olika undersökningsmetoder används till att samla in data som sedan på olika sätt bearbetas och analyseras (Bryman & Bell, 2011). I strävan att uppnå studiens syfte gällande kopplingen mellan hälsotrender och på vilket sätt människor påverkas av dessa samt besvara frågeställningarna har en kvantitativ ansats valt i form av kvantitativdata insamling i form av enkätundersökning. Även med avseende till den rådande situationen med Covid-19 ansågs en kvantitativ metod lämpligare att utföra då en kvalitativ undersökning med ett flertal intervjuer inte varit lika enkelt att genomföra.

Enligt Trost (2007) är ett kvantitativt angreppssätt fördelaktigt när målet är att finna frekvenser och mängddata samt se procentuella jämförelser och korrelationer utifrån enkätundersökningens resultat. Bryman och Bell (2011) menar att en kvantitativ forskningsstrategi med fördel kan användas i syfte att finna samband mellan variabler, samt förstå förhållanden mellan faktorer och kvantifiera resultat för att på ett mer applicerbart sätt kunna dra generaliserande slutsatser utifrån studiens resultat (Bryman & Bell, 2011). Följaktligen lämpar sig en kvantitativ ansats för denna uppsats eftersom syftet är att uppnå resultat i form av kvantitativ data och siffror som sedan ska analyseras utifrån uppsatsens syfte och frågeställningar (Eliasson, 2018).

Vidare valdes metoden för kvantitativ datainsamling att göras i form av enkätundersökning som sedan en lång tid tillbaka varit en av de mest använda forskningsstrategierna inom marknadsföring (Blaikie, 2010). Genom ett kvantitativt angreppssätt i form av en enkät blir det enkelt att ställa frågor och därefter studera skillnaderna och jämföra hur personerna svarat på frågorna. Vidare kan svaren analyseras och därefter kan slutsatser dras för att besvara uppsatsens frågeställning. Vad gäller frågornas utformning vid konstruktionen av en enkät så är det viktigt att de utgår från uppsatsens frågeställning och teoretiska utgångspunkt för att vara relevanta och väl anpassade. Vad gäller ett kvantitativt metodval beskriver Ekström & Larsson (2010: 87) att kvantitativa undersökningar, och främst enkätundersökningar (surveys) är fördelaktiga då svar kan omformuleras i siffror och data vilket ger förutsättningar till mer objektiva och rationella svarsanalyser.

En *kvalitativ* metod i form av intervjuer lämpar sig främst då syftet är mer djupgående analyser och detaljerade svar och åsikter från en eller några få personers synvinkel. Risken för subjektiva svar är högre när det gäller kvalitativa analyser vilket innebär att svaren inte kan anses gälla för en större population (Trost & Hultåker, 2007:23). Vidare lämpar sig kvalitativa metoder när man vill undersöka företeelser som är svåra att kvantifiera. En kombination av

kvalitativ och kvantitativ metod kan med fördel förekomma, däremot fungerar kvalitativa metoder sämre när syftet är att kunna mäta siffror eller generalisera större sammanhang – då är en kvantitativ metod att föredra (Eliasson, 2018) – vilket även är orsaken till valet av ansats för denna studie.

4.2 Forskningsansats

Forskning kan bedrivas genom antingen en deduktiv eller induktiv metod, alternativt en abduktiv metod som kombinerar egenskaper från de två forskningsprocesserna.

Under arbetsprocessen med den kvantitativa enkätundersökningen har en deduktiv forskningsansats valts för uppsatsen. En deduktiv ansats karaktäriseras genom att den styrs av en eller fler teorier som skapar utgångspunkten för studien medan en induktiv metod använder observationer som därefter istället resulterar i en teori (Bryman & Bell, 2011).

Vidare handlar ett deduktivt tillvägagångssätt om att utveckla en hypotes (eller flera hypoteser) eller sambandsantagande utifrån en befintlig teori för att därefter utforma en forskningsstrategi för att testa hypoteserna och försöka finna positiva samband i resultatet.

När det gäller kvantitativa undersökningar är en deduktiv ansats mest frekvent använd och även för denna studie anses den mest passande då syftet är att undersöka samband mellan variabler samt kvantifiera dessa. En deduktiv ansats ger även möjlighet att i viss utsträckning generalisera forskningsresultaten som framkommit (Bryman & Bell, 2011).

4.3 Undersökningsprocess

4.3.1 Tillvägagångssätt

En kvantitativ datainsamling valdes att genomföras i form av enkätundersökning. För att samla in data utformades en kvantitativ enkätstudie med frågor vars avsikt var att få in data att ha som underlag till jämförelse, sambandsundersökning och analys utifrån de valda teorierna och frågeställningarna. När man konstruerar en forskningsempiri i form av en enkät med frågor påpekar Bryman och Bell (2011) att hänsyn bör tas till vilken nivå av standardisering och struktur man väljer. Strukturnivån på frågorna avser hur öppna frågorna är för tolkning beroende på respondenternas tidigare kunskaper och erfarenheter kring ämnet (Bryman & Bell, 2011). Frågorna bör formuleras med fasta svarsalternativ istället för öppna frågor då detta möjliggör att svaren, datan aggregeras och jämförs för att sedan omvandlas till siffror och procentuella sammanställningar. Patel och Davidson (2011) framför att användningen av fasta svarsalternativ medför en hög struktur och standardiseringsnivå på undersökningen.

Enligt Patel och Davidson (2011) kan det vara svårt att motivera individer till att delta och svara på enkäter ifall de själva inte gynnas av det. De betonar även att chansen att individer svarar ärligt är större ifall de försäkras om att deras svar förblir anonyma.

För att öka respondenternas motivation till att medverka och svara på enkäten gavs därför en förklaring till enkätens syfte, vad studien ämnar undersöka och på vilket sätt respondenternas medverkande är av betydelse. Enligt Patels och Davidsons (2011) antagande fick respondenterna även en bekräftelse att deras svar är fullständigt anonyma.

Studiens kvantitativa enkätstudie utformades med hjälp av ett enkätundersökningsprogram på Internet som heter easyquest.com. En digital enkät med 20 frågor (+ en del underfrågor) utformas och en direkt länk till enkäten skapas vilket gör att det går snabbt och enkelt för

mottagaren att svara på enkäten. Patel och Davidsons (2011) påpekar att ju mer lättåtkomlig en enkätundersökning är- desto större sannolikhet att fler svarar vilket blir en avgörande del då ett högre anta respondenter ger mer data samt ökar trovärdigheten. När enkäten var klar skickades den ut digitalt via e-post till studenter vid Göteborgs Universitet inom åldersgruppen 18-30 +, varav majoriteten av studenterna var mellan 20-25 år. När mottagarna svarat hamnar svaren på enkäten automatiskt på min personliga *easyquest* sida, tillgängliga för mig att se. Slutligen sammanställs alla svar från enkäten vilket blev totalt 610 stycken varav 368 kvinnor och 238 män samt 4 hen. Programmet skapar sedan tabeller och diagram i olika format som visar en sammanställning av alla svar.

Data, baserad på svarsresultatet utifrån 610 respondenter skapade underlaget för vidare analyserande databehandling. Metoden som användes för analysen av den insamlade datan var *multivariantanalys (multivariate Analysis)* som är lämplig och praktisk att använda när siffror ska sättas i sammanhang och flera variabler ska tas i beräkning samtidigt (Eliasson, 2018). Vidare sattes data i perspektiv och analyserades med hjälp av SPSS metoden genom att skapa korstabeller. Korstabellerna skapades med uppdelning efter kön och utifrån de olika åldersgrupperna (15-20 år, 21-26, 16-30, 30 +) för de frågor från enkätundersökningen som ansågs relevanta utifrån uppsatsens syfte och frågeställningar. En variabelanalys utifrån korstabeller möjliggör en mer detaljerad och djupgående sambandsanalys av likheter och skillnader i svaren. Korstabeller gjordes för de frågor från enkätundersökningen som ansågs mest relevanta baserat på uppsatsens frågeställningar och syfte, det vill säga att undersöka hur individer påverkas av sin omgivning och samhället när det gäller hälsotrender. Baserat på samband som framkom utifrån analysen av korstabellerna, sattes frågorna och resultatet i perspektiv utifrån studiens valda teorier vilket möjliggjorde en mer noggrann analys och diskussion av studiens resultat, med hänsyn till kön och ålder.

4.3.2 Konstruktion av enkäten

I syfte att skapa en klar och tydlig enkät med frågor som är förståeliga för alla respondenter, formulerades frågorna så tydligt som möjligt. Språket anpassades till målgruppen och komplicerade ord och fraser undveks för att undvika missförstånd hos respondenterna och således få fel svarsstatistik vilket Bryman och Bell (2011) påpekar är viktigt.

När det gäller utformningen av frågorna i enkäten och dess innehåll så baseras de på uppsatsens frågeställningar och syfte som uppsatsen avser att studera. Frågorna grundas i att utreda respondenternas syn och attityd gentemot hälsotrender avseende kost, träning, och utseende hälsa samt huruvida de påverkas och upplever krav kring detta i dagens samhälle utifrån olika aspekter. Enkätundersökningen börjar med två neutrala frågor som berör individens ålder och kön, vilket enligt Patel och Davidsson (2011) är ett ofta förekommande sätt att påbörja undersökningar och intervjuer. Dessa två faktorer är av betydelse då de potentiellt kommer att vägas in under efterföljande analys. Enligt Patel och Davidson (2011) är det av betydelse att ha frågor som respondenten kan uppfatta som ”motiverande” och ”roliga” att svara på för att inte bli uttråkad och tappa motivationen utan genomföra hela frågeformuläret. Ett exempel på två sådana ”underhållande” och ”lite skrytande” frågor som följer i enkäten är, men som även är av betydelse för studien är ”hur ofta individen tränar på gym” samt ”av vilka orsaker individen tränar”.

Därefter delas frågorna upp i kategorier/avsnitt där varje del har olika fokusområde men där frågorna följer ett tydligt mönster. Gemensamt för alla avsnitt med frågor är den råda tråden det vill säga att de avser kost, träning, hälsa samt utseende och på vilket sätt individerna upplever att de påverkas av sin sociala omgivning, samhällets åsikter och ideal i de olika fråge-avsnitten.

De olika indelningarna av frågor är följande;

- *Känner du press och krav i dagens samhälle över att ...?*
- *Hur viktigt är det för dig med följande?*
- *Hur benägen anser du dig vara att falla för gruppträck i följande situationer ...?*
- *I hur stor utsträckning påverkas du av följande ...?*

För att se hela enkäten med dess frågor se länken nedan;

<https://app.easyquest.com/q/g6D9X>

4.3.3 Likertskala

Skalan som dominerar bland frågorna i studiens enkätundersökningen är så kallad *likertskala* (*Likert scale*) Undantaget är de första frågorna som avser ålder, kön etc samt sista två frågorna som har två svarsalternativ: *positivt eller negativt*. Enligt Patel & Davidson är denna typ av skala användbar i syftet att mäta respondentens attityder, åsikter eller beteenden kopplade till ett specifikt ämne (Patel & Davidson, 2011). Fördelen med denna typ av skala är att den möjliggör en större nyansering i svaren från respondenterna i jämförelse med binära frågor där alternativen endast är ”ja eller nej”. Ofta utgörs svaren av en skala mellan 5-7 svarsalternativ, i detta fall valdes 5 svarsalternativ som vari skala från: ”inte alls – jätte viktigt”, ”inte alls - alltid” samt ”inte alls -väldigt mycket”. När man diskuterar Likert-skalan är det viktigt att betona att respondenterna svararenligt deras egen syn på deras åsikter och beteenden. Detta innebär att en respondent kan svara att de håller med om ett uttalande om beteende, även om detta inte är helt sant i verkligheten (Bryman & Bell, 2011).

4.3.4 Urval & Datainsamling

Insamlingen av data till undersökningen kring hur unga individer, i denna studie; studenter, påverkas av hälsotrender av sin omgivning, samhället och sociala medier, skedde genom enkäter som skickades ut digitalt via mail.

Vid urvalet av personer som skulle besvara enkäten var min oro att inte få tillräckligt många svar att analysera och dra slutsatser ifrån. Därför tog jag beslutet att använda mig av *bekvämlighetsurval*, det vill säga att urvalsgruppen för min kvantitativa enkätundersökning bestod av personer som fanns nära och enkelt tillgängliga för mig, det vill säga studenter, manliga och kvinnliga vid Handelshögskolan i Göteborg.

En negativ aspekt och risk med att använda *bekvämlighetsurval* är att detta troligtvis inte är representativt för hela befolkningen vilket innebär att en generalisering för större population med säkerhet inte kan göras (Bryman & Bell, 2011). Således anses att svaren från enkäten kan anses representativa för studenter vid Handelshögskolan i Göteborg samt möjligtvis kan ses applicerbara på studenter i Göteborg, ifall man utgår från att studenter i åldern 20-25 i samma stad har liknande värderingar och påverkas på liknande vis av sin omgivning och samhället då

de lever i liknande miljöer. Könsfördelningen bland respondenterna blev 60 % kvinnor (368 av 610), 39 % män (238 av 610) och mindre än 1 % hen (4 av 610).

4.3.5 Reflektion av metodval samt studiens begränsningar & Kritik

Gällande val av metod för utförandet av en empirisk undersökning valdes en kvantitativ metod i syfte att nå ut till en större mängd deltagare för att kunna jämföra svar och finna samband. Kritik mot val av metod kan ges i form av att studien endast innehåller en kvantitativ studie och inte en kombination av de båda. Genomförandet av såväl en kvantitativ som en kvalitativ studie skulle kunna öka trovärdigheten samt möjliggöra att analysera ämnet utifrån ett bredare perspektiv. Genom intervjuer hade ett mer djupgående perspektiv på frågeställningen kunnat diskuteras vilket skulle skapa underlag för en analys utifrån två perspektiv (Trost & Hultåker, 2007:23). Å andra sidan är det viktigt att poängtera att även om en kvantitativ metod är mycket fördelaktig förekommer risker med att studien leder till överkvantifiering eller icke ärliga svar (Trost, 2007).

Men med hänsyn till studiens begränsade tidsaspekt samt en del svårigheter på grund av rådande situation med Covid-19 genomfördes endast en kvantitativ empirisk undersökning. Jag anser dock att det även hade varit intressant att förutom en enkätundersökning även genomföra några få intervjuer med personer insatta i kost- och träningsbranschen samt med personer som påverkas av dessa hälsotrender för att analysera frågorna utifrån båda perspektiven. Detta är således en idé till framtida undersökningar.

Trost (2007: 29) talar om betydelsen kring att ha ett så kallat representativt urval. Med det menas att det urval man har gjort är en miniatyr av hela befolkningen, var och en av de utvalda respondenterna motsvarar en del av befolkningen då det är omöjligt att studera alla. På grund av tidsbrist genomfördes inte en så pass stor undersökning att den kan anses representativ för hela befolkningen. Eftersom urvalsgruppen bestod av 610 respondenter som är studenter, män och kvinnor i åldern 20-30 år kan svaren anses applicerbara på denna del a befolkningen, dvs unga studerande människor. Detta med utgångsläge att individer i samma ålder och kön som lever i samma typ av miljö, stad och sysselsättning kan anses ha reellt lika värderingar och påverkas på liknande sätt (Trost, 2007).

När det gäller könsfördelningen bland svarande så kan denna anses ge en relativt bra infallsvinkel då 60 % av svaranden (368) var kvinnor och 238 (40 %) var män. Således kan svaren appliceras på såväl kvinnligt som manligt perspektiv. Eftersom majoriteten var kvinnor kan svaren främst presenteras utifrån ett kvinnligt perspektiv.

4.4 Reliabilitet & Validitet

4.4.1 Reliabilitet

Reliabilitet handlar i forskningsundersökningar i grund och botten om hur pålitlig och tillförlitlig undersökningen är. (Eliasson, 2019) Reliabilitet är ett vanligt förekommande kriterium vid forskningsundersökningar i syftet att studien ska vara möjlig för andra att förstå och upprepa vid ett senare tillfälle och få samma resultat. Hur tillförlitlig forskningsstudien är beror på hur studien har genomförts samt hur data som framkommit har analyserats och bearbetats (Bryman & Bell, 2011). Enligt Patelson och Davidson (2011) är en enkätundersökning en säkrare och mer pålitlig metod jämfört med en kvalitativ

intervjuundersökning. Vid forskning genom intervjuer tillkommer osäkerheten att respondenterna kan tolka frågorna på olika sätt och som konsekvens svara annorlunda. Genom att använda en enkätundersökning via frågeformulär har alla respondenter samma förutsättningar. För att öka reliabiliteten i svaren från de som svarar på enkäten är det viktigt att frågorna är tydliga och lättförståeliga (Patel & Davidson, 2011). Vidare nämner Trost och Hultåker (2007:23) *reliabilitet* som en viktig faktor vid studier som handlar om tillförlitligheten i en undersökning. Det belyser att det är viktigt att enkäten besvaras ärligt och att svaren följaktligen kan anses tillförlitliga. För att garantera detta är det viktigt att deltagarna vet att deras deltagande och svar på enkäten är anonyma. Enligt Cohen m.fl. (2011) ökar sannolikheten för att deltagarna vågar svara ärligt och utförligt genom medvetenheten att Internetbaserad enkätundersökning är anonyma jämfört med intervjuer. Vidare bör man undvika att yttre omständigheter påverkar deltagarnas svar, såsom sociala omständigheter, andra personer eller liknande. Även om det är svåruppnåeligt att garantera att alla svar är 100 % ärliga bör detta vara utgångspunkten för vidare enkätanalys. Trost (2007) påpekar att en tydlig frågeformulering ökar studiens reliabilitet då möjligheten för missförstånd minskar.

4.4.2 Validitet

Validitet är ett annat centralt begrepp som härstammar från adjektivet ”valid” som betyder giltig och definieras som giltighet eller trovärdighet (Östbye m.fl., 2004: 40). För att uppnå hög *validitet* på en studie bör frågorna utformas på ett sätt att de mäter och efterfrågar det som är studiens avsikt att faktiskt undersöka. Detta förutsätter även en hög reliabilitet – validiteten kan nämligen aldrig bli högre än reliabiliteten (Eliasson, 2018). Enligt Trost (2012) ökar en studies reliabilitet samt validitet om studiens data samlas in från personer på endast ett och samma ställe där de menar att deltagarna har samma förutsättningar. Om vi applicerar detta påstående på enkätundersökningen för denna studie så skickades enkäten ut digitalt till studenter vid Handelshögskolan i Göteborg. Det vill säga alla individer som svarade på enkäten är studerande med liknande levnadsförhållanden och befinner sig i samma stad, vilket innebär att de även har lever i samma samhälle och har liknande omgivning.

Två tillvägagångssätt på vilka man enligt Eliasson (2018) kan öka validiteten i en undersökning är följande; Försöka få de operationella definitionerna av begreppen (de som visar hur det är planerat att mäta begreppen) att i så stor utsträckning som möjligt motsvaras av de teoretiska definitionerna som framställer hur begreppen förhåller sig till de valda teorierna. Andra sättet är att man bör konstruera indikatorer för e begrepp som man använder och undersöker så att indikatorerna blir ett mått för validiteten i undersökningen. Därefter kan man jämföra resultaten för de olika indikatorerna utifrån svaren från enkäten och finna samband, vilket talar för hög validitet (Eliasson, 2018).

4.5 Litteratur som huvudsakligen använts

För att hitta data, fakta och information om uppsatsens ämne i syfte att kunna undersöka och svara på rapportens frågeställningar har källor använts i form av Vetenskapliga artiklar, uppsatser, tidningsartiklar samt andra tillförlitliga och relevanta Internetsidor. När det gäller litteratur så har följande böcker använts mest frekvent:

- ”När det hälsosamma blir ohälsosamt” (2019), av Evelina Linder & Erika Nyman Carlsson
- ”Hälsa & Livsstil”, (2010) av Lillemor R-M Hallberg

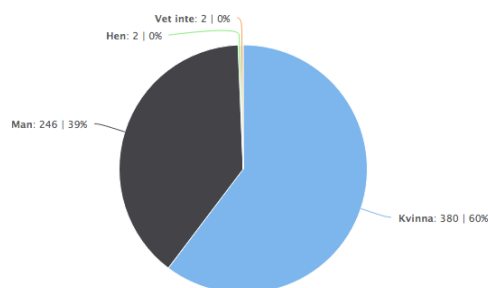
- ”Wellness syndromet”, (2015) av Carl Cederström & André Spicer.
- ”Projekt Perfekt” (2014) av Ann Frisén m.fl.
- ”Hälsodjungeln” (2019) av Erik Sander
- Bryman, A. & Bell, E., (2011). Business Research Methods. Oxford
- ”Kvantitativ metod från början” (2018) av Annika Eliasson
- ”Kvantitativ Metod, en praktisk tillämpning” (2019) av Thrane Christer

5. RESULTAT & ANALYS

I följande avsnitt kommer en sammanställning av studiens empiriska enkätundersökning och dess resultat att presenteras. Resultatet för de mest adekvata frågorna framförs med hjälp av ett antal stapeldiagram och korstabeller. Därefter presenteras en empirisk analys av resultatet utifrån det valda teoretiska ramverket för uppsatsen samt utifrån tidigare forskning. Detta avsnitt delas upp utifrån studiens fyra frågeställningar och tillhörande resultat analyseras utifrån dessa. Enkäten med dess svar som helhet bifogas som en bilaga.

Totala antalet respondenter på enkäten var 610 personer i åldersfördelningen från 15 och upp till 30 + år, varav 368 kvinnor, 238 män, och 4 personer som inte ville uppge sitt kön. Majoriteten av respondenterna var i åldern 21-30 år. Urvalsgruppen för undersökningen bestod av studerande vid Göteborgs Universitet, Handelshögskolan i Göteborg. Fördelningen av kön och ålder hos respondenterna presenteras i nedanstående figurer, figur 1a och 1b. I efterföljande figurer, 2a och 2b, presenteras en bild av respondenterna i förhållande till hur ofta de tränar på gym samt varför de tränar. Detta visas i syfte att skapa en bättre bild av respondenterna avseende ålder, kön, samt grad av intresse för träning och hälsa. Detta anses relevant eftersom respondenterna skapar utgångspunkten för studiens resultat, analys och slutsatser.

Vilket kön identifierar du dig som?



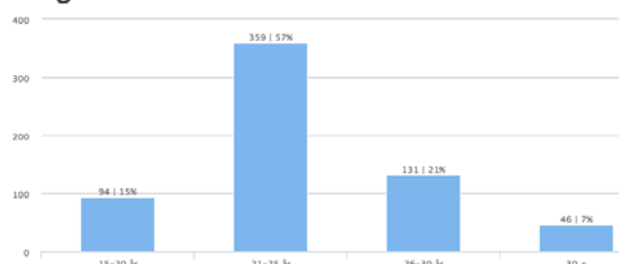
Figur 1a

Figur 1a. Könsfördelning

Enkätens första fråga var gällande respondenternas kön.

Diagrammet visar fördelningen mellan kvinnor och män. Kvinnorna utgör 60 % av de totala antal svarande och män 39 %. Detta innebär att resultaten kan anses applicerbart på såväl kvinnor som män i relativt stor utsträckning.

Hur gammal är du?

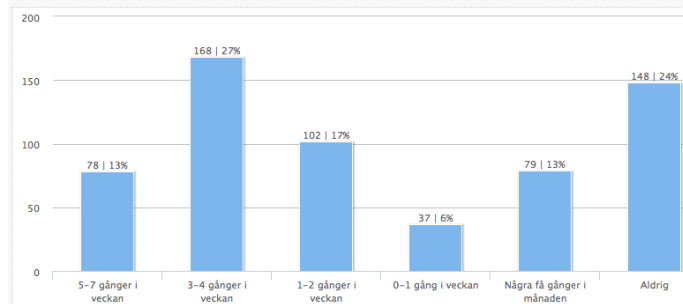


Figur 1b

Figur 1b Åldersfördelning

Tabellen visar fördelningen mellan åldrarna hos respondenterna. Majoriteten, av de svarande, ca 80 %, var i åldern 21-30 år. Endast en femtedel var i ålder 15-20 respektive över 30 år. Utifrån detta kan svaren i störst utsträckning anses applicerbara på studenter i åldern 21-30 år.

Hur ofta tränar du på gym?

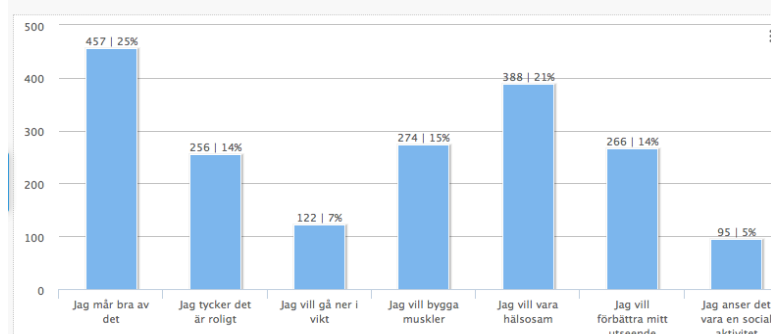


Figur 2a

Figur 2a visar fördelningen gällande hur ofta respondenterna tränar på gym.

Bland de som regelbundet tränar är fördelningen: Ca 30 % tränar 3-4 dagar i veckan, vilket utgör största andelen. 13 % tränar 5-7 gånger i veckan = är mest insatta i träning och 17 % 1-2 gånger i veckan.

Vad är orsaken till att du tränar?



Figur 2b

Figur 2b visar fördelningen av orsakerna till varför folk tränar.

Majoriteten 46 %, anger att de mår bra av det eller vill vara hälsosamma. En tredjedel tränar av utseendemässiga skäl, viktnedgång, muskler eller förbättring. Ca 20 % tränar för det sociala skälet eller nöjet.

Utifrån figurerna 1a, 1b samt 2a och 2b kan vi dra följande slutsatser kring respondenterna för denna empiriska undersökning; Som beskrivet i metodavsnittet så utgörs de 610 respondenterna av unga manliga och kvinnliga individer, studenter. Enligt tidigare studier är tonåringar och unga vuxna mest benägna att påverkas av samhällets hälsotrender och kroppsideal, vilket grundas i önskan att passa in i samhällsgrupper och vara omtyckt och accepterad av sin omgivning (Svensson & Östberg, 2016). Följaktligen ansågs denna målgrupp lämplig för studiens undersökning.

De två följande frågorna, figur 2a och 2b, undersöker hur ofta individerna tränar på gym och samt orsaker till varför de tränar. Utifrån svaren så visades att majoriteten tränar av såväl hälsomässiga som utseendemässiga anledningar för att exempelvis förbättra sin kropp, bygga muskler eller gå ner i vikt.

Utifrån studiens frågeställning ”vilken påverkan har hälsotrender och samhällets utseende- och kroppsideal på unga människor” kan det således konstateras att påverkan är ett faktum. Respondenterna medger i hög grad att de upplever krav och påverkan från samhällets hälsotrender och kroppsideal. Denna påverkan leder sedan till att de implementerar träning i sitt liv av delade orsaker. Enligt tidigare studier avseende varför folk tränar påpekar Cederström och Spicer (2015) att spridning av hälsotrender i samhället är en bidragande faktor till att intresset för gymträning ökat. Även enligt tidigare studier genomförda av Jankauskiene och Kardelis (2005) framkommer att det huvudsakliga skälet till att unga kvinnor ökar graden av fysisk aktivitet grundas i utseendemässiga krav från samhället vilket påverkar de till att vilja förbättra sitt kroppsliga utseende. Motiv såsom att förbättra hälsan,

förebygga sjukdomar samt psykologiskt välbefinnande, eller att träna för det sociala, kom i andra hand. Följaktligen framstår det ur studien att unga människor, i detta fall kvinnor, upplever en hög press i dagens samhälle som är kopplade till rådande hälsotrender kring att äta, träna och se ut på särskilda vis.

5.1 Frågeställning 1;

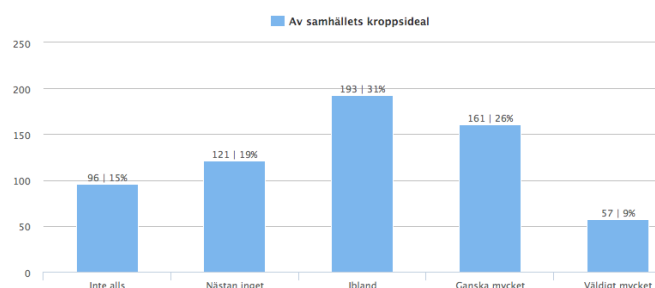
”Vilken påverkan har hälsotrender och utseende- och kroppsideal på unga människor?

I hur stor utsträckning påverkas unga av samhällets kroppsideal?

Det är ett känt faktum att kroppsideal historiskt sätt alltid har funnits i samhället men förändrats kulturellt genom historiens gång. Vad som senaste åren har varit en förändring till det positiva är att utseende trenden allt mer riktas mot att vara stark, hälsosam och träna framför den förra trenden om svältdieter och att vara pinnsmal (Bengs, 2000). Homan (2010) menar att dagens kroppsideal numera fokuserar på att tjejer ska ha en vältränad och tonad kropp och istället för att vara så smala som möjligt. Nedan presenteras det samband som framkommit utifrån enkätundersökningen mellan att individer påverkas av samhällets kroppsideal och betydelsen kring att träna och äta nyttigt.

I undersökningen svarade nästan 70 % av respondenterna att de i stor grad eller åtminstone ibland upplever krav och påverkas av samhällets kroppsideal. Endast så lite som 15 % svarade att de inte alls påverkas. Enligt Ghaderi och Parling (2009) har kroppens utseende alltid varit av betydelse för människan, vilket utifrån dessa svar även bekräftas stämman.

I hur stor utsträckning påverkas du av följande?



Figur från enkätundersökningen som visat respondenternas svar i frågan gällande påverkan av samhällets kroppsideal. En sammanställning av svaren ”våldigt mycket”, ”ganska mycket” och ”ibland” resulterar i att nästan 70 % påverkas av kroppsideal.

Påverkas du av samhällets kroppsideal?											
Alternativ	Kvinna				Kvinna totalt	Man				Man totalt	Totalt
	15-20 år	21-25 år	26-30 år	30+		15-20 år	21-25 år	26-30 år	30+		
Ganska mycket	0%	0%	0%	0%	0%	4%	1%	0%	0%	1%	0%
Ibland	47%	33%	22%	20%	33%	12%	14%	15%	17%	15%	26%
Inte alls	25%	37%	29%	47%	33%	19%	28%	31%	20%	26%	31%
Nästan inget	3%	5%	12%	20%	7%	19%	31%	25%	30%	28%	15%
Våldigt mycket	6%	13%	22%	7%	13%	46%	24%	25%	33%	28%	19%
Våldigt mycket	19%	12%	15%	7%	14%	0%	2%	4%	0%	2%	9%
Totalt	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Korstabellen visar fördelningen av individernas påverkan av samhällets kroppsideal uppdelat efter kön och ålder. Enligt tidigare forskning och studier så är framförallt unga kvinnor mer benägna att påverkas av kroppsideal och hälsotrender som råder i samhället (Ryssst, 2010). Vilket även framkommer i denna studie då det framgår ur korstabellen att andelen kvinnor som påverkas av kroppsideal är betydligt högre. Baserat på resultatet i frågan kan det utifrån frågeställningen konstateras att kroppsideal och utseendekrav har en stor påverkan på unga

människor i dagens samhälle. Krav och press kring utseende är ett rådande faktum och något unga människor idag tvingas handskas med.

I undersökningen framkom följande resultat på frågorna ”Hur viktigt är det för dig att *träna ofta*?” samt ”Hur viktigt är det för dig att *äta nyttigt* ?”

Träna ofta - Kvinnor:

Träna ofta					
Kvinnor					Kvinnor totalt
Alternativ	15-20 år	21-25 år	26-30 år	30 +	
	0%	0%	0%	0%	0%
Delvist viktigt	21%	22%	18%	13%	21%
Ganska viktigt	43%	36%	42%	33%	38%
Inte alls viktigt	4%	6%	6%	7%	6%
Jätteviktigt	22%	20%	17%	20%	19%
Olika	10%	16%	17%	27%	16%
Totalt	100%	100%	100%	100%	100%

Tabellen visar svarsfördelningen bland kvinnor i olika åldrar gällande frågan hur viktigt det är för de att träna ofta. Vi ser att majoriteten av kvinnorna i alla åldrar tycker det är ”ganska viktigt”. Endast ett fåtal andel tycker att det inte alls är viktigt – vilket innebär att det rent generellt är viktigt för unga kvinnor att träna ofta.

Träna ofta - Män:

Träna ofta					
Män					Män totalt
Alternativ	15-20 år	21-25 år	26-30 år	30 +	
	0%	0%	0%	3%	0%
Delvist viktigt	8%	14%	10%	7%	11%
Ganska viktigt	27%	43%	44%	43%	42%
Inte alls viktigt	4%	2%	6%	7%	4%
Jätteviktigt	50%	31%	37%	20%	33%
Olika	12%	9%	4%	20%	10%
Totalt	100%	100%	100%	100%	100%

Tabellen visar fördelningen bland männen och hur viktigt de anser det är att träna ofta. 50 % i åldern 15-20 svarade ”jätteviktigt”, vilket avtar med åldern och bara 20 % i åldern 30+ svarade samma. Däremot svarade 44 % i åldern 21-30+ ”ganska viktigt”. Endast en mycket låg andel tycker att träning inte alls är viktigt.

Äta nyttigt - Kvinnor

Äta nyttigt					
Kvinnor					Kvinnor totalt
Alternativ	15-20 år	21-25 år	26-30 år	30 +	
	0%	0%	0%	0%	0%
Delvist viktigt	24%	21%	19%	7%	21%
Ganska viktigt	44%	45%	49%	53%	46%
Inte alls viktigt	0%	2%	3%	7%	2%
Jätteviktigt	13%	13%	18%	13%	14%
Olika	19%	19%	12%	20%	17%
Totalt	100%	100%	100%	100%	100%

Tabellen visar att 50 % av de kvinnliga respondenterna tycker det är ”ganska viktigt” att äta nyttigt medan endast runt 13 % svarade ”jätteviktigt”. Ungefär en femtedel i åldrarna 15-25 år svarade delvist viktigt. Utmärkande är att mycket få respondenter inte alls tycker det är viktigt att äta nyttigt.

Äta nyttigt - Män

Äta nyttigt					
Män					Män totalt
Alternativ	15-20 år	21-25 år	26-30 år	30 +	
	0%	1%	0%	0%	0%
Delvist viktigt	31%	17%	13%	13%	17%
Ganska viktigt	38%	49%	44%	47%	47%
Inte alls viktigt	0%	4%	0%	0%	2%
Jätteviktigt	12%	11%	17%	23%	14%
Olika	19%	18%	25%	17%	20%
Totalt	100%	100%	100%	100%	100%

Resultatet bland männen liknar kvinnornas i alternativet ”ganska viktigt” där ca 40 – 50 % svarat ja. Utmärkande är 23 % i åldern 30 + som svarade ”jätteviktigt” vilket är 10 % fler jämfört med kvinnorna samt att 0 % svarat inte alls viktigt, med undantag för 4 % i åldern 20-25. Sammantaget tycker majoriteten att nyttig kost är viktigt.

Utifrån de fyra korstabellerna som sammanställts från enkätundersökningen kring frågorna hur viktigt kvinnor respektive män anser det är att träna ofta samt äta nyttigt framkommer följande; Ungefär 60 % av kvinnliga respektive manliga respondenterna anser det vara ganska

viktigt eller jätteviktigt. Endast några få procent svarade ”inte alls viktigt”, samt ungefär 20 % hamnade i kategorin ”delvist viktigt ” eller ”olika”. Utifrån dessa svar kan vi konstatera att fokus kring regelbunden träning och nyttig kost är av betydelse och viktigt för människor, i detta fall unga studenter vid Göteborgs Universitet.

Utifrån ovanstående svar och resultat framgår att det finns ett **positiv samband** mellan att påverkas av samhällets kroppsideal och att värdera regelbunden träning och nyttig kost som en viktig del i livet. 70 % av respondenterna angav att de i större eller mindre utsträckning påverkas av samhällets kroppsideal. Utifrån resultaten i ovanstående korstabeller kan man utläsa att en relativt stor andel, både bland män och kvinnor upplever det viktigt att äta nyttigt samt träna ofta. Man ser följaktligen sambandet att individerna påverkas av samhällets kroppsideal vilket kommer till uttryck i form av att deras värderingar gällande kost och träning har ändrats och blivit viktigare. Detta samband skulle kunna anses som en positiv påverkan av samhällets kroppsideal, eftersom det leder till att individerna i större utsträckning implementerar träning och nyttig kost i sitt liv. Å andra sidan kan man diskutera de verkliga bakomliggande orsakerna till att människor börjar träna mer och äta nyttigare. Enligt Cederström och Spicer (2015) så medför hälsotrender krav och press på människor att de ”måste träna och äta nyttigt” för att vara accepterade. Rysst (2010) beskriver att hälsotrender medfört ett positivt ökat intresse för kost, träning och hälsa hos människor som en följd av vi blir allt mer medvetna om hälsoriskerna av stillasittande och fysisk inaktivitet vilket naturligt skapar intresset för en hälsosammare livsstil. I tidigare undersökningar framför dock Linder och Carlsson (2019) att det på grund av alla krav kring kroppsideal och utseende som finns i samhället som skapar en trend och vilja träna, äta och se ut på ett visst sätt.

Utifrån resultaten i undersökningen kan man vidare finna signifikanta samband mellan rådande kroppsideal, den press och krav kring att nå upp till dessa som unga människor upplever. Utifrån undersökningens resultat framgår att respondenterna upplever en större påverkan av vänner och människor i sin omgivning samt samhället i sig, jämfört med vad som syns i sociala medier. Kroppsideal som infinner sig skapar en sorts press som infinner sig över att se ut på ett särskilt sätt för att vara accepterad och känna tillhörighet, vilket enligt det socialpsykologiska perspektivet är ett grundläggande behov för oss människor.

Upplevda krav utifrån hälsotrendernas olika delar

Nedanstående korstabell visar en sammanställning av respondenternas svar avseende frågorna ”hur viktiga” de upplever tre faktorer inom hälsotrends (träna ofta, äta nyttigt, följa en diet) – beteenden och tre faktorer avseende utseende inom hälsotrender (vara smal, vara snygg, vara stark).

”Hur viktigt är det för dig att ...

A.) träna ofta, äta nyttigt, följa en diet

B.) Vara smal, vara snygg, vara stark

HUR VIKTIGT ÄR DET FÖR DIG MED FÖLJANDE...?

	Inte alls viktigt	Delvist viktigt	Olika	Ganska viktigt	Jätteviktigt
Del A					
Träna ofta	5 %	17 %	13 %	39 %	25%
Äta nyttigt	2 %	20 %	18 %	46 %	14 %

Följa en diet	70 %	13 %	9 %	5 %	2 %
Del B					
Vara smal	17 %	30 %	17 %	28 %	8 %
Vara snygg	6 %	17 %	16 %	46 %	15 %
Vara stark	6 %	16 %	18 %	46 %	14 %

Denna korstabell visar en sammanställning av respondenternas svar avseende frågorna ”hur viktiga” de upplever tre faktorer inom hälsotrends – beteenden och tre faktorer avseende utseende inom hälsotrender.

Vi kan utifrån sammanställningen av svaren se följande resultat och mönster; I del A anser majoriteten motsvarande 39 % samt 46 % att det är ganska viktigt att träna ofta och äta nyttigt. Baserat på tidigare svar från enkätundersökningen vet vi att respondenterna tränar av orsaker som är såväl hälsomässiga (ha en hälsosam kropp och vara välmående) samt av utseendemässiga skäl (bygga muskler, förbättra utseendet, viktnedgång). Enligt studier gjorda av Gattario m.fl. (2014) framkom att människor har både interna (kul, socialt, mår bra) och externa (utseende, prestation, resultat) träningsmotiv. Beroende på hur viktiga dessa motiv är för individen kommer mängden fysisk aktivitet att anpassas. Den teoretiska modellen ”Exercise and self-esteem model” (Sonstroem m.fl., 1994) kan användas till att förklara kopplingen mellan fysisk aktivitet och ökad självkänsla samt förbättrad kroppsuppfattning hos individer. Utifrån detta svar samt tidigare svar i enkätundersökningen kan man således finna ett samband mellan att när individer tränar för att uppnå utseendemässiga förändringar så uppnår de som en positiv konsekvens ett ökat välmående vilket leder till att deras självkänsla förbättras (Sonstroem m.fl., 1994). En förbättrad självkänsla medför en positivare bild av individens kroppsuppfattning och självbild när det gäller utseende. Vilket kan leda till att de externa motiven minskar och interna ökar och som en positiv konsekvens minskar andelen bland de 30-40 % unga kvinnor som upplever missnöje och ångest kring sin kropp och utseende (Gattario, Frisén & Lunde, 2014).

Utifrån undersökningens resultat framkommer att en ytterst liten andel anser det vara viktigt att följa en specifik diet, vilket går i linje med dagens moderna hälsotrender och ideal som snarare främjar hälsa och balans framför svältdieter (Bengs, 2000). Hälsotrender har dock sedan lång tid tillbaka varit relaterade till just olika sorters dieter (Linder & Nyman Carlsson, 2019). Hälsotrender kan däremot numera ses utifrån två perspektiv: dels i syfte att påverka människor till en hälsosammare livsstil som troligtvis inkluderar en ändring av vanor gällande individens nivå av fysiska aktivitet samt kosthållning. Det andra perspektivet relateras till utseendemässiga hälsotrender där utseende och skönhet är i fokus (Cederström & Spicer, 2015). Givetvis är dessa tre fenomen sammankopplade då man kan förändra sitt utseende med hjälp av fysisk aktivitet och kost.

I Del B framgår utifrån svaren att majoriteten av respondenterna anser att det är viktigare att vara stark och snygg framför att vara smal vilket kan konstateras är en mycket positiv konsekvens av hälsotrender och hur de sprids och påverkar människor i dagens samhälle. Enligt Rysst (2010) har ökningen för hälsa och ”fitness” ökat i västländerna de senaste 20 åren vilket han menar bidragit till spridning och påverkan av diverse hälsotrender. Dagens moderna och senare hälsotrender fokuserar mer kring välmående och hälsa inifrån och ut. En

spridning av dessa hälsotrender samt det faktum att vi människor påverkas av människor i vår omgivning och samhället till att också hänga på dessa hälsosammare trender kan ses som en positiv konsekvens. Det är idag modernt att främja hälsa, balans i livet och att ”leva lite” framför att leva strikt och ohållbart vilket är positivt. Således är det ett positivt faktum att det utifrån enkätundersökningen framkommit att respondenterna i betydligt större andel påverkas av sin omgivning, vänner och samhället framför sociala medier, där det perfekta modellkroppar fortfarande portreteras dagligen (Linder & Nyman Carlsson, 2019).

Det faktum att fler anser det vara viktigt att vara snygg och stark framför smal kan förklaras av att dagens kroppsideal utvecklas och förändras. Från de tidigare pinnskala modellliknande kropparna så har det idag blivit normaliserat för kvinnor att vara starka och träna vilket är en positiv konsekvens. Kroppsidealet har övergått till att vara en mer vältränad och muskulös, men samtidigt tonad och formig kropp (Cederström & Spicer, 2015). Ett ideal som inte heller är lätt att uppnå men som ökar fokus kring träning och mat samt välmående framför smalhets och svältdieter vilket är i positiv riktning mot ett hälsosammare samhälle (Cederström & Spicer, 2015).

5.2 Frågeställning 2

”På vilket sätt påverkas människor av sin omgivning och samhället avseende hälsotrender och utseendeideal?”

Påverkan utifrån sociala medier

Enligt tidigare forskning framkommer att det kan finnas ett samband mellan sociala medier och diverse hälsobeteenden hos unga vuxna. Detta grundas i att unga vuxna i åldern 18-25 spenderar mer tid på sociala medier än någon annan åldersgrupp, vilket medför större risk att de påverkas av hälsotrender och kroppsideal som de exponeras via sociala medier (Vaterlaus m.fl., 2014). Enligt Linder och Nyman Carlsson (2019) är risken stor att exponering för bilder relaterade till kost, träning, hälsa och kroppsideal via sociala medier påverkar individens hälsobeteenden. I resultatet från rapportens undersökning framkom däremot inte detta samband. En minoritet av respondenterna följer kost och hälsa samt träningskonton på sociala medier och nästintill inga respondenter upplever krav kring att följa de tränings och fitness eller mattrender som framställs som populära via sociala medier.

I syfte att undersöka utifall det kan finnas ett samband mellan påverkan från sociala medier och individernas upplevda krav kring utseende, träning och kost ställdes följande nedanstående frågor:

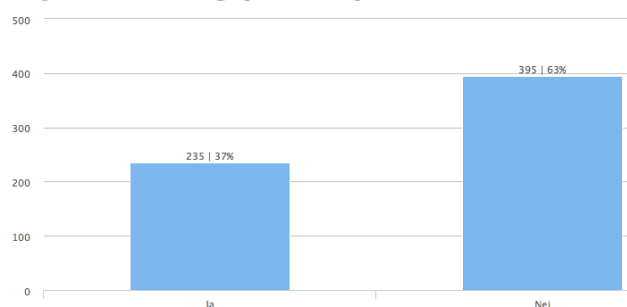
Fråga 1.) Följer du träningsprofiler på sociala medier?

Fråga 2) Följer du mat och hälso-konton på sociala medier?

Fråga 3.) Känner du krav att följa a.) fitness trender b.) mat- och diet trender som framställs via sociala medier?

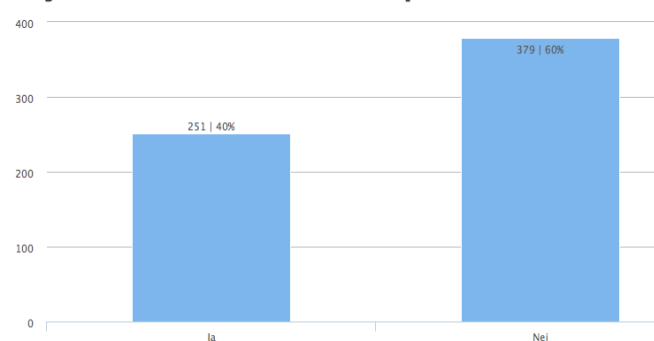
Fråga 4.) Hur benägen anser du dig vara att falla för gruppträck på sociala medier?

Fråga 1.
Följer du träningsprofiler på sociala medier?



Tabellen visar fördelningen bland respondenterna i frågan ifall de följer träningsprofiler på sociala medier. De sammanställda svaren visar 63 % inte gör detta medan 37 % av respondenterna angav att de följer träningsprofiler på sociala medier.

Fråga 2
Följer du mat & hälso konton på sociala medier?



Tabellen visar fördelningen bland respondenterna i frågan ifall de följer mat och hälso-konton på sociala medier. De sammanställda svaren visar att 60 % inte gör detta medan 40 % av respondenterna angav att de följer mat och hälso-konton på sociala medier

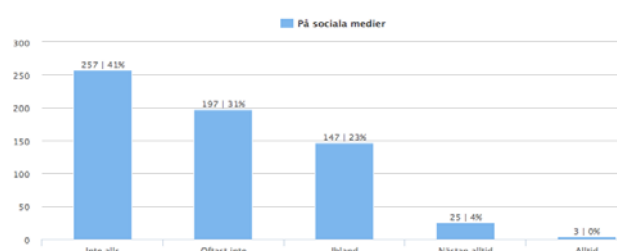
Tabell till fråga 3:
Känner du krav att följa a.) fitness trender b.) mat- och diet trender som framställs via sociala medier?

Svarsalternativ	Följa fitness-trender	Följa mat- & diet-trender?
JA (män & kvinnor)	2 %	6 %
NEJ JA (män & kvinnor)	98 %	94 %

Totalt antalet respondenter = 610 personer = 100 %

Fråga 4.) Hur benägen anser du dig vara att falla för gruppsyck på sociala medier?

Hur benägen anser du dig vara att falla för gruppsyck i följande situationer?



Tabellen visar svarsfördelningen bland respondenterna utifrån vilket framgår att en markant majoritet på 72 % inte alls eller oftast inte upplever sig falla för gruppsyck på sociala medier. Endast totalt 28 av 610 personer medgav att de alltid eller nästan alltid gör det.

Trots tidigare forskning som talar för att exponering av bilder relaterade till kost, träning och utseende via sociala medier medför en ökad risk att påverkas av detta visar resultatet i denna undersökning att det inte förekommer något positivt samband.

Utifrån de tre ovanstående frågorna och svarstabellerna kan man avläsa att korrelationen är ingen, eller mycket liten mellan att följa specifika mat och träningsrelaterade konton på sociala medier och uppleva krav kring att följa och falla för gruppsycket genom att visa upp dessa på sociala medier.

Ytterliggare styrkande för detta negativa samband visar tabell tillhörande fråga 4 där det framkommer att en ytterst liten andel; 28 av 610 respondenter, motsvarande drygt 4 % , angav att de anser sig benägna att falla för gruppsyck på sociala medier. Gruppsyck på sociala medier kan exemplifieras med att individerna upplever krav och behov av att göra likadant som de personer de följer och själva lägga upp bilder eller videor som visar detta. Exempelvis inom hälsotrender är att man också lägger upp en bild på en grön smoothie eftersom man ser att ”alla andra gör det ” och på så vis faller för gruppsycket.

Men att endast 4 % ser sig falla för detta tyder på att respondenterna anser att verkliga sociala sammanhang samt samhället och omgivningen har större inflytande på de jämfört med sociala medier. Det faktum att det inte funnits ett positivt samband i dessa frågor ökar styrkan i undersökningens faktiska samband som presenteras nedan.

Påverkan utifrån omgivning & samhället

Baserat på resultatet från enkätundersökningen framkommer att majoriteten av respondenterna i huvudsak påverkas och upplever betydligt större påverkan från samhället, sin omgivning samt vänner framför sociala medier, när det gäller påverkan av hälsotrender. Enligt konformitetsteorin innebär konformitet att en individ anpassar sig till en grupp andra människor för att känna tillhörighet, acceptans och bekräftelse (McLeod, 2016)

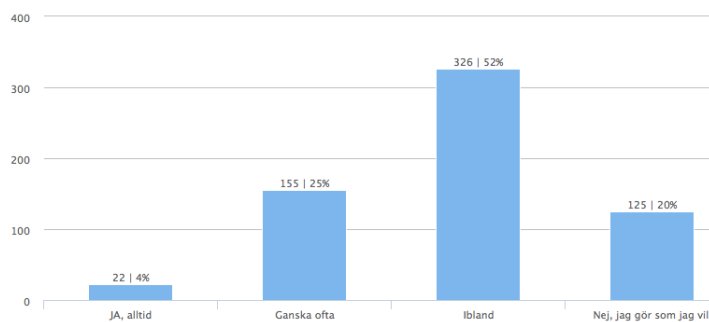
Frågorna som analyseras nedan och mellan vilka vi finner positiva samband är följande:

Fråga A) Brukar du anpassa dig efter omgivningen för att känna grupptillhörighet och acceptans?

Fråga B) Känner du krav från samhället att se ut på ett särskilt sätt för att vara accepterad?

Fråga C) Känner du press i dagens samhälle att se ut på ett visst sätt?

Brukar du anpassa dig efter omgivningen för att känna grupptillhörighet och acceptans?



Figur A

Presentation av svarsfördelning på fråga i en korstabell som visar fördelningen mer detaljerat uppdelat i kön och åldersgrupper:

”Brukar du anpassa dig efter omgivningen för att känna grupptillhörighet och acceptans?”

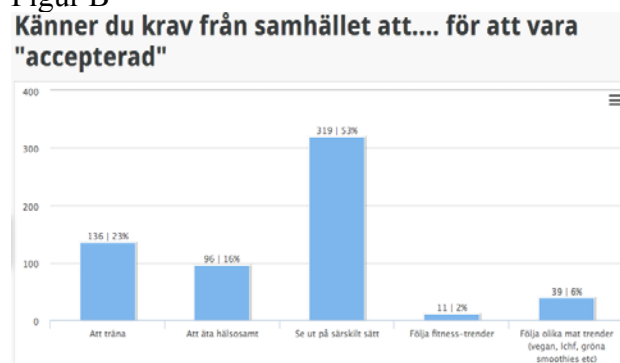
Ålder:	KVINNOR				MÄN			
	15-20	21-25	26-30	30 +	15-20	21-25	26-30	30 +
Ja, alltid	7 %	3 %	4 %	1 %	4 %	4 %	4 %	0 %
Ganska ofta	40 %	24 %	26 %	27 %	19 %	22 %	17 %	23 %
Ibland	44 %	58 %	53 %	40 %	58 %	49 %	46 %	47 %

Nej	9 %	16 %	18 %	33 %		15 %	26 %	33 %	30 %
Totalt:	100 %	100 %	100 %	100 %		100 %	100 %	100 %	100 %

Denna tabell visar fördelningen av hur ofta respondenterna brukar anpassa sig till sin omgivning i syfte att känna grupptillhörighet och acceptans. Majoriteten, ungefär 80 % svarade att de ibland, ganska ofta eller alltid brukar anpassa sig till omgivningen för att känna grupptillhörighet och acceptans.

Utifrån teorin om socialpsykologi kan detta förklaras att vi människor rent biologiskt är flockdjur som vill känna tillhörighet och gemenskap med en grupp andra individer (Aroseus, 2013). Detta medför att vi medvetet eller omedvetet hänger på rådande trender inom olika områden, i detta fall hälsotrender i syfte att vara bli accepterade och tillhöra gruppen.

Figur B



Enligt svaren framkommer i denna tabell att över hälften av respondenterna känner krav att "se ut på ett särskilt sätt" för att vara accepterade vilket är det svar som vi ser märkvärdigt sticker ut i jämförelse med andra.

Nedan presenteras en tabell över andelen som svarat "ja" på frågan fördelat över män och kvinnor samt ålder:

"Känner du krav från samhället att se ut på ett särskilt sätt för att vara accepterad?"

JA – svar bland Kvinnor i åldern:

15-20 år	21-25 år	25-30 år	30 + år
50 %	45 %	38 %	33 %

JA – svar bland Män i åldern:

15-20 år	21-25 år	25-30 år	30 + år
4 %	27 %	21 %	10 %

Som ovanstående tabell presenterar svarade över hälften att de känner krav från samhället att se ut på ett särskilt sätt för att vara "accepterad". En liten andel känner press över att följa särskilda fitness-trender eller dieter, vilket i sig är positivt då det innebär att folk i större utsträckning ser skillnad mellan hälsa och extremitet när det gäller kost och hälsa.

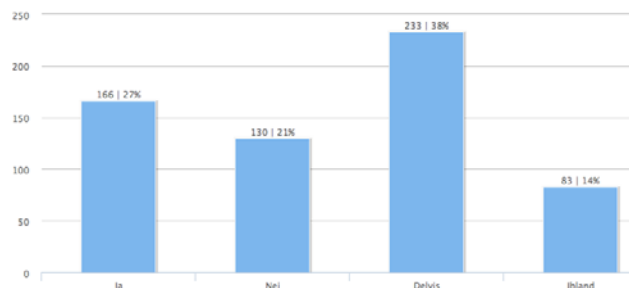
Dock medför 23 % att de känner krav att träna och 16 % att de känner krav i att äta hälsosamt, vilket troligtvis bottnar och kan förklaras av det faktum att kost, träning, hälsa och välmående är trender som ligger i tiden och är mycket populära i dagens samhälle (Linder & Nyman Carlsson, 2019). Enligt Sundström (Hälsohets, 2015) förekommer det i dagens moderna samhälle en jakt på såväl drömkroppen som en hälsosam livsstil, vilket hon menar påverkar individer till att uppleva samhällskrav inom dessa områden.

I tabellen (figur B) framgår att majoriteten upplever krav kring utseende. Kroppsideal har alltid funnits i samhället men på senaste tiden har trenden kring utseende blommat ut ordentligt, skriver Andreasson och Johansson i sin bok "Fitnessrevolutionen" (2015). De

menar att det skapats en bild av den ”perfekta kroppen” som människor vill nå upp till och strävar efter. Problemet som de menar uppstår är att syftet med fysisk aktivitet och träning samt en nyttig kost fokuserar för mycket på utseende och att nå kroppsideal framför välmående och hälsa.

Figur C

Känner du press i dagens samhälle att se ut på ett visst sätt?



I frågan ifall personerna känner press i dagens samhälle att se ut på ett särskilt sätt framkom att en majoritet på 79 % upplever denna press i någon form.

Enligt en sammanställning gjord i korstabell presenteras följande fördelning mellan kön och ålder i frågan:

”Känner du press i dagens samhälle att se ut på ett visst sätt?”

KVINNOR

MÄN

Ålder:	15-20	21-25	26-30	30 +		15-20	21-25	26-30	30 +
Ja, alltid	54 %	38 %	31 %	7 %		8 %	12 %	8 %	10 %
Delvis	34 %	36 %	42 %	60 %		38 %	39 %	42 %	23 %
Ibland	9 %	17 %	18 %	7 %		12 %	13 %	13 %	3 %
Nej	3 %	10 %	9 %	27 %		42 %	36 %	37 %	63 %

Tabell C

Sammanställningen av svaren i en korstabell utifrån kön och ålder visar en mer detaljerad fördelning av responsen. Man ser utifrån detta att bland kvinnorna upplever en större andel press gällande utseende.

När det gäller män, framkommer ett tydligt mönster att ju högre upp i åldern – desto mindre press känner de i dagens samhälle gällande utseende. Vid en jämförelse av resultaten mellan män och kvinnor framgår tydligt att kvinnorna i åldern 15-30 år känner en betydligt högre utseendemässig press i samhället då andelen som svarat ”ja, alltid” är markant högre i jämförelse med männen.

Enligt studier är 30-40% av unga kvinnor i det svenska samhället missnöjda med sin kropp eller sitt utseende i förhållande till de kroppsideal som råder i samhället och känner en stor press kring att leva upp till dessa (Gattario, Frisén & Lunde, 2014). Enligt Lindvall & Lindgren (2005) och deras undersökning lider unga kvinnor i större utsträckning än män av social kroppsångest vilket innebär en ständig jämförelse av det egna utseendet med andra samt en ångest att andra människor bedömer deras kropp negativt vilket skapar en ökad utseenderelaterad press. Dock framkom i deras undersökning att denna sociala kroppsångest

hos kvinnor kan minskas med regelbunden träning samtidigt som självkänslan ökar (Lindvall & Lindgren, 2015). Vilket även den teoretiska modellen EXSEM, ("Exercise & Self-esteem model") av Sonstroem m.fl. (1994) förklarar. Teorin bygger på att individer genom regelbunden fysisk aktivitet kan förbättra sin självkänsla och kroppsuppfattning .

Vi finner följaktligen ett positivt samband mellan att anpassa sig till människor i sin omgivning för att känna acceptans och grupptillhörighet och att känna krav och press från samhället att se ut på ett särskilt sätt för att vara accepterad. Individer känner press kring utseende för att vara accepterade i samhället vilket följaktligen leder till att de anpassar sig till människor i sin omgivning (familj, vänner, kollegor, olika sociala sammanhang) för att, i linje med konformitetsteorin uppnå känslan av grupptillhörighet och acceptans. Enligt konformitetsteorin är individer villiga gå mycket långt i syfte att inte stöta sig med gruppen (Aroseus, 2013). Vi människor eftersträvar ett psykiskt tillstånd som ger en känsla av samhörighet vilket är ett beteende som även kan förklaras utifrån det socialpsykologiska perspektivet och teorin kring social exkludering. Utgångspunkten för den socialpsykologiska teoretiska modellen är att människor eftersträvar grupptillhörighet och gemenskap och fruktar social exkludering (Lundberg, 2007).

Människor har en biologisk begäran att bli accepterade och omtyckta av sin omgivning för att inte bli socialt exkluderade vilket leder till en anpassning av individens beteende, värderingar och handlingar till den sociala gruppen för att uppnå acceptans (Crutchfield, 1955).

Att bli exkluderad har negativ inverkan på människans sociala och psykiska välbefinnande (Almquist, 2009). I frågan ifall personerna känner press i dagens samhälle att se ut på ett särskilt sätt framkom att 27 % svarade ja, 38 % delvist och 14 % ibland vilket innebär att en majoritet på 79 % upplever press kring någon form, mer eller mindre frekvent. Att sedan en andel på 80 % svarade att de alltid, ibland eller ganska ofta brukar anpassa sig till sin omgivning för att känna grupptillhörighet och acceptans stärker sambandet mellan dessa frågor och går i linje med Crutchfields (1955) antaganden och den socialpsykologiska teorin.

5.3 Frågeställning 3: "I vilken utsträckning anpassar sig unga människor till sin omgivning och samhället för att uppnå acceptans och tillhörighet?"

Studien visar att över 70 % påverkas av åsikter från sin omgivning och samhället och att denna påverkan är betydligt starkare än den via sociala medier. Över 80 % av respondenterna medger att de alltid, ofta eller ibland brukar anpassa sig efter sin sociala omgivning i syfte att känna grupptillhörighet och acceptans. I linje med det socialpsykologiska perspektivet och konformitetsteorin så är vi individer villiga att på många sätt anpassa oss till vår sociala krets för att känna acceptans och bekräftelse, även om detta motstrider våra egentliga värderingar. Man ser utifrån dessa resultat att individer upplever ett högt behov av acceptans och tillhörighet vilket leder till att individerna i större utsträckning väljer anpassning framför att stå självständigt och ensamt eftersom ensam är lika med sårbar och socialt exkluderad vilket tillhör människans grundläggande fruktan enligt Aroseus (2013).

Nedan visas en korstabell över fördelningen mellan män och kvinnor samt åldersspann i frågan hur ofta individerna brukar anpassa sig efter sin omgivning i frågor kring kost, träning och hälsa för att känna grupptillhörighet och acceptans:

Brukar du anpassa dig efter omgivningen för att känna grupptillhörighet och acceptans?												
Alternativ	Kvinnor				Kvinnor tot:				Man			
	15-20 år	21-25 år	26-30 år	30 +	15-20 år	21-25 år	26-30 år	30 +	15-20 år	21-25 år	26-30 år	30 +
Ganska ofta	0%	0%	0%	0%	0%	4%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Ibland	40%	24%	26%	27%	27%	19%	22%	17%	23%	21%	25%	25%
JA, alltid	7%	3%	4%	0%	4%	4%	4%	4%	0%	3%	3%	3%
Nej, jag gör som jag vill	9%	16%	18%	33%	16%	15%	26%	33%	30%	27%	20%	20%
Totalt	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Sammanfattningsvis kan man utifrån korstabellen utläsa att majoriteten av respondenter, kvinnliga och manliga ibland eller ganska ofta brukar anpassa sig efter sin omgivning. Andelen svar för ”ja” och ”nej” var betydligt lägre, vilket påvisar att behovet av anpassning är relativt stort. När det gäller fördelningen över åldern så skiljer sig inte svaren anmärkningsvärt på grund av ålder vilket troligtvis beror på att alla åldrar har sina egna sociala grupper som de vill känna grupptillhörighet och acceptans av.

Ett återkommande gemensamt svar från respondenterna i enkätundersökningen är att de känner krav från samhälle och din omgivning när det gäller aspekter kopplade till kost, träning, hälsa samt utseende. I ovanstående korstabell framkommer fördelningen där ca 30 % anger att de alltid eller ganska ofta brukar anpassa sig efter omgivningen för att uppnå grupptillhörighet och acceptans samt att 52 % ibland gör detta. Utifrån den socialpsykologiska teorin kan detta förklaras genom att vi människor genom tankar, känslor och handlingar påverkas av andra individer. Vårt beteende, tankar och känslor styrs och påverkas av den sociala omgivning vi lever i. Interaktionen mellan människor i ett samhälle skapar ”trender, regler” för vad som är rätt och fel, snyggt, fult, accepterat eller inte (Moscovici & Markova, 2016).

Även konformitetsteori kan användas som en förklaringsmodell till ovanstående frågor och svar där det framkommer att majoriteten medför att de påverkas av åsikter från sin omgivning och vänner. Majoriteten strävar efter att vara omtyckt bland sina vänner och omgivning och tycker det är viktigt att anpassa sig i syfte att känna tillhörighet. Konformitetsteorin kan enligt en äldre modell av Crutchfield (1955) även beskrivas som ett ”eftergivande för grupstryck” i strävan att passa in. Sedan är frågan ifall denna anpassning orsakas av att de faktiskt själva anser att samma alternativ är bäst eller ifall det endast sker då de fruktar social exkludering.

5.4 Frågeställning 4

” Vilka är de positiva respektive negativa konsekvenserna som skapas genom spridning av hälsotrender?”

Med utgångspunkt i rapportens fjärde frågeställning ”Vilka är de positiva respektive negativa konsekvenserna som skapas genom spridning av hälsotrender?” och baserat på undersökningens resultat, teorier, samt tidigare forskning och resonemang presenteras nedan de positiva respektive negativa konsekvenser som uppstår som följd av spridning av hälsotrender i samhället. Syftet med hälsotrender är att främja en hälsosam och balanserad livsstil utifrån kost och träning. Vidare är syftet att främja människors hälsa för att uppnå målet för den optimala hälsan, vilket enligt Världshälsoorganisationen innebär att vara ”fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaro av sjukdom” (WHO, 2020).

5.4.1 Positiva konsekvenser

Det finns många forskare som studerat vilken effekt fysisk aktivitet har på människans känsloliv och särskilt inom det idrottspsykologiska och hälsopsykologiska området. Generellt kan man konstatera att det finns forskning och bevis som talar för att man kan finna många positiva samband mellan fysisk aktivitet och välmående (Ekkekakis & Petruzello, 2002). De positiva konsekvenserna som uppstår som följd av regelbunden fysisk aktivitet samt en hälsosam kosthållning är bland annat följande; De rent av fysiska effekterna såsom förbättrad kondition, ökad styrka i muskler och leder, förbättrad syreupptagningsförmåga, starkare hjärta och kropp, minskad risk för smärta i leder, skelett och muskler i kroppen både i nuläget men även med åldern. Samt fördelar såsom ökad produktivitet, koncentrationsförmåga och ökat immunförsvar. Vidare förbättras hjärnans koncentrationsförmåga, den kognitiva förmågan blir bättre samt ökad prestationsförmåga m.m. Alla dessa effekter gör att en fysiskt aktiv individ får förbättrad självkänsla samt känner sig piggare, gladare, lyckligare och har mer energi och kraft i sitt liv, vilket ökar individens välmående och livskvalité (Hallberg, 2010).

Förutom rent hälsomässiga och psykiska fördelar ger regelbunden fysisk aktivitet även kropps- och utseendemässiga resultat. Beroende vad för typ av träning man ägnar sig åt, konditionsträning, rörlighetsträning, styrketräning eller någon sport så kommer kroppen att formas och ändras utefter detta. En gemensam faktor för aktiva individer är att de har mindre tendens till övervikt, de har mer muskelmassa, en smidigare, starkare och slankare kropp jämfört med icke tränande individer, vilket även är de utseendemässiga faktorer som går i linje med rådande kroppsideal (Cederström & Spicer, 2015). Ofta är det de yttre resultaten många strävar efter att uppnå, som en konsekvens av samhällets påverkan att vilja passa in och uppnå rådande kroppsideal. Enligt studier gjorda av Jankauskiene och Kardelis (2005) grundas anledningarna till att unga kvinnor tränar i stor del av utseendemässiga krav de känner från samhället och således vill förbättra sin kroppsuppfattning. Vilket även går i linje och bekräftas av det resultatet som enkätundersökningen visade där ungefär 40 % tränar av utseendemässiga skäl och mål.

5.4.2 Fysisk aktivitet & Självkänsla – utifrån ”EXSEM”modellen

På vilket sätt fysisk aktivitet påverkar självkänslan och förbättrar självuppfattningen kan förklaras med den tidigare nämnda teoretiska modellen EXSEM eller ”Exercise and Self-Esteem”. Utifrån denna modell förekommer det ett positivt samband mellan regelbunden fysisk aktivitet i form av träning och förbättrad generell självkänsla samt kroppsuppfattning (Sonstroem m.fl 1994). Att använda träning till att förbättra självkänsla och kroppsuppfattning är en betydligt mer hälsosam aspekt än att endast försöka använda träning i syfte att ändra sitt utseende eller anpassa sig till andra individer.

Modellen grundas i att man genom träning åstadkommer resultat i form av prestationsförbättringar samt positiva objektiva förändringar kring kropp och psykisk hälsa vilket skapar driv och vilja till att fortsätta vara aktiv. Dessa positiva prestationer medför ökad tilltro till den egna kapaciteten, förmågan och således förbättrad självkänsla (Hallberg, 2010). Sonstroem m.fl (1994) menar att det skapas en pådrivande cirkel mellan belöningar, resultat och drivet till att fortsätta (Hallberg, 2010).

I linje med ovan beskrivna teoretiska modell har det tidigare genomfört andra studier med studenter, likt i denna rapport, där resultaten visat att de studenter som tränar regelbundet har

en positivare kroppsuppfattning och självbild än de studenter som inte är fysiskt aktiva (Lindwall & Hassmén 2004).

Å andra sidan förekommer det även tidigare studier som är motstridiga detta antagande vilket innebär att man bör behålla en kritisk inställning. I en metaanalys av Spencer m.fl. (2015) framkom att det positiva sambandet mellan träning och förbättrad självkänsla var störst hos personer som åstadkom objektiva kroppsliga förändringar i sin fysik som ett resultat av träningen, vilket därefter gav en förbättrad självkänsla och kroppsuppfattning. Även Hausenblas och Fallon (2006) belyser i sin studie sambandet att den förbättrade självkänslan skapas utifrån objektiva förändringar och inte enbart fysisk aktivitet i sig. I en studie av Fox (2000) kring ifall fysisk aktivitet kunde förbättra individernas självkänsla var sambanden varierande för de olika deltagarna, men sammanfattningsvis svaga. Däremot menar Fox (2000) att träning är ett utmärkt sätt att förbättra den individuella kroppsuppfattning baserat på de fysiska effekter som träning kan medföra. Sammanfattningsvis är åsikterna delade och slutsatsen kan dras kring att ytterligare forskning kring detta samband behövs med individer i olika åldersgrupper.

5.5 Negativa konsekvenser

Baserat på studiens resultat och analys samt i linje med tidigare forskning framgår att hälsotrender även medför vissa negativa konsekvenser.

Utifrån den kvantitativa studien som genomfördes med studenter vid Göteborgs Universitet svarade nästan 70 % av respondenterna att de i stor grad eller åtminstone ibland upplever krav, press och påverkan av samhällets hälsotrender samt utseende- och kroppsideal. Att som individ bry sig om sin hälsa, vara fysiskt aktiv, försöka äta en nyttig kost samt följa rekommendationer som framtagits av forskare och experter har länge varit en symbol för att vara hälsosam. Men när det går för långt, kan det hälsosamma bli ohälsosamt vilket istället medför negativa konsekvenser (Linder & Nyman Carlsson, 2019).

Linder och Nyman Carlsson (2019) beskriver i sin bok problematiken kring när det hälsosamma blir ohälsosamt, vilket de menar är ett allt vanligare fenomen, särskilt bland unga i dagens samhälle. Istället för att individer ska bli hälsosammare och uppnå de positiva effekter som bra kost, lagom fysisk aktivitet tillsammans med återhämtning och sömn ger kroppen, så skapas en ökad stress, press och krav som tar över kroppen, hjärnan och tankarna och skapar negativa effekter. I sin bok "Fitnessrevolutionen" beskriver Andreasson och Johansson (2015) detta problem och menar att det idag finns en bild av den "perfekta kroppen" som människor strävar efter att uppnå i tron om att detta kommer generera välmående och lycka.

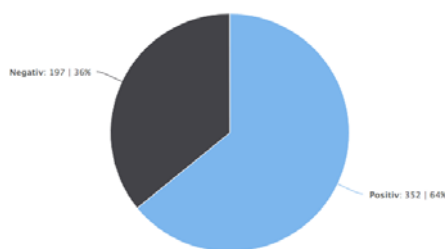
Enligt Evelina Linder, socionom och psykoterapeut och Erika Nyman, psykolog samt doktorand inom ätstörningsfältet, ("*När det hälsosamma blir ohälsosamt*", 2019) är det samhället och vi människor som själva ligger bakom skapandet av hälsohets.

Enligt undersökningar tenderar majoriteten av oss människor, särskilt i 15-40 års ålder att påverkas av samhället, sin omgivning och media till att försöka optimera och ändra kroppen, vikten eller utseendet i syfte att passa in i samhällsidealen samt öka det psykiska välbefinnandet (Linder & Nyman Carlsson, 2019).

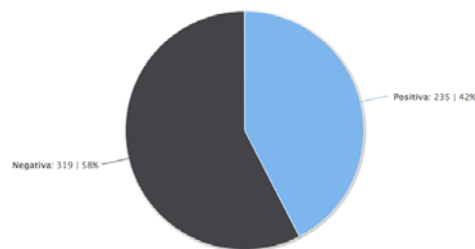
Enligt Schraml m.fl. (2011) är unga kvinnor mer benägna att påverkas av sin omgivning och samhället samt följaktligen blir mer mottagliga än män för stress och psykisk ohälsa, såsom ångest, oro och depression. Kostvanor och träning kan ha en betydande inverkan på fysiskt och psykiskt välbefinnande. I linje med Schraml m.fl. (2011) antagande så framkommer i studiens undersökning att den högsta andelen av kvinnorna som svarat ja (54 %) i frågan att de upplever press och krav i samhället gällande utseende var i åldern 15-20 år. Utifrån tidigare studier baserade på unga människor har det framkommit ett starkt samband som visar att när syftet med träningen och kosten övergår till att fokusera på kroppsform, utseendet och belastningen blir för intensiv så ökar risken att utveckla en stark kroppsfixering. Går detta för långt ökar risken att drabbas av allt allvarigare negativa konsekvenser såsom att individen drabbas av sjukdomar, träningskador, ätstörningar, eller näringsbrist vilken i sin tur medför stress, brist på återhämtning och sömn och medför negativa effekter och problematik i det vardagliga livet. (Linder & Nyman Carlsson, 2019).

Vidare kan det diskuteras huruvida denna påverkan kring hälsotrender (gällande kost, träning, hälsa och utseende) som finns i samhället medför främst positiva eller negativa effekter på såväl individnivå såsom samhällsnivå i sin helhet. De två sista frågorna i enkätundersökningen samt svaret presenteras nedan.

Anser du att hälsotrender påverkar dig som person mest positiv eller negativ?



Anser du att dagens hälsotrender är positiva eller negativa för folk i samhället?



Utifrån de två diagrammen framkommer att 64 % av respondenterna anser att hälsotrender har en positiv påverkan på de själva utifrån ett individ perspektiv. När det gäller påverkan på människor i samhället som helhet anger däremot endast 43 % att påverkan är positiv och 57 % att de anser påverkan vara negativ. Detta innebär att 36 % som medger att de själva upplever en negativ påverkan i form av press, stress och krav att anpassa sig till samhällets trender gällande kost, träning och utseende. Rysst (2010) påpekar faktumet att kost, träning och utseendeideal idag är ett högst aktuellt och populärt intresse bland unga människor. Detta har medfört en generellt ökat fokus kring utseende och kroppsideal vilket givetvis påverkar människors syn på hur de uppfattar sitt eget utseende, kropp samt attityd gentemot kost och träningstrender. Detta leder till en medveten eller omedveten, press, stress och krav på hur man ska se ut, träna, äta, leva etc. menar Vaterlaus m.fl. (2014) i sin studie. Inte konstigt att individer upplever en negativ påverkan kopplad till krav och press samt anser att samhället som helhet även i stor utsträckning påverkas negativt då de positiva aspekterna av förbättrad hälsa lätt förträngs och ersätts med strävan efter att uppnå perfekta kroppar med förhoppningen om ännu mer acceptans, bekräftelse och lycka (Linder & Nyman Carlsson, 2019).

6. DISKUSSION & SLUTSATSER

I följande avsnitt kommer studiens slutsatser att diskuteras och sammanfattas med utgångspunkt i studiens kvantitativa undersökning och den empiriska analysen. Diskussion och slutsatser sker i relation till studiens syfte och frågeställningar.

Uppsatsens frågeställningar:

- 1. Vilken påverkan har hälsotrender och utseende- och kroppsideal på unga människor?*
- 2. På vilket sätt påverkas människor av sin omgivning och samhället avseende hälsotrender?*
- 3. I vilken utsträckning anpassar sig unga människor till sin omgivning och samhället för att uppnå acceptans och tillhörighet?*
- 4. Vilka är de positiva respektive negativa konsekvenserna som skapas genom spridning av hälsotrender?*

Syftet med den befintliga uppsatsen var att utifrån ett socialpsykologiskt perspektiv och en kvantitativ forskningsansats studera hur hälsotrender avseende kost, träning, hälsa och utseende påverkar unga människor i dagens samhälle. Vidare var syftet att undersöka på vilket sätt individerna främst påverkas. Studiens kvantitativa enkätundersökning genomfördes på 610 studenter vid Handelshögskolan i Göteborg, med en fördelning på 60 % (368 stycken) kvinnor och 40 % (238) män. Följaktligen anses svaren från enkäten vara representativa för en del av studenter vid Handelshögskolan i Göteborg samt möjligtvis kan ses applicerbara på studenter i Göteborg, ifall man utgår från att studenter i åldern 20-25 i samma stad har liknande värderingar och påverkas på liknande vis av sin omgivning och samhället då de lever i liknande miljöer.

Som konstaterat har det enligt Rysst (2010) skett en ökning i intresset för hälsa och fitness hos allmänheten i många västländer under de senaste tio åren. Tidigare forskning visar att ständigt fokus på träning, hälsa, fitness och utseende kan ha ett stort inflytande i hur människor uppfattar kroppsideal och sitt eget utseende.

Utifrån resultatet i studiens undersökning framkom att nästan 80 % upplever krav från samhället och sin omgivning gällande hälsotrender samt utseende och kroppsideal. Vidare visades att en minoritet av respondenterna följer kost och träningskonton på sociala medier och således i mycket liten utsträckning påverkas via sociala medier gällande kost träning och hälsa. Utan de känner större krav och press ifrån samhället och den verkliga omgivningen att bli accepterade, bekräftade och uppnå grupptillhörighet. Enligt konformitetsteorin är individer villiga att ändra och anpassa sitt beteende, åsikter och värderingar i syfte att uppnå grupptillhörighet och gemenskap. Med vidare utgångspunkt i det socialpsykologiska perspektivet och konformitetsteorin förklaras sambanden kring individernas strävan efter grupptillhörighet och acceptans att de efterföljer hälsotrender och i viss mån anpassar sig till sin omgivning. Vidare framställdes sambandet mellan hur individerna påverkas av samhällets och omgivningens framställning av kost, träning, hälsa och utseende och deras förändrade attityd och inställning gentemot kost, träning och utseende. Enligt Rysst (2010) har intresset för kost, träning och fitness ökat betydligt de senaste 20 åren i västvärlden. Denna ökning kan således delvis förklaras av det ökade antalet hälsotrender kring kost och träning som expanderat och tagit den unga befolkningen med storm. Enligt Carlsson (2010) är dessutom

unga vuxna mer benägna att intressera och påverkas av samhällstrender gällande kost, träning och hälsa.

I den empiriska analysen framkommer att endast 12 % av de svarande angav att de inte upplever någon press alls gällande att träna eller äta på ett visst sätt i dagens samhälle. Majoriteten, motsvarande 88 % svarade att de upplever press tillhörande att antingen träna regelbundet, äta hälsosamt eller åtminstone upplever sådan press i perioder. Vilket ger ett tydligt svar på frågeställningen huruvida människor påverkas av hälsotrender gällande kost och träning, åtminstone utifrån de studenter som svarat på enkäten.

Utifrån den teoretiska modellen ”Exercise and Self-Esteem” som förklarar hur fysisk träning påverkar individers självuppfattning, framkommer att regelbunden fysisk aktivitet har en positiv inverkan på människans självkänsla och självuppfattning och att detta är en av orsakerna till varför människor tränar (Sonstroem m.fl 1994), (Hallberg, 2010). En ytterligare positiv påverkan som hälsotrender långsiktigt medför är ökad kroppsuppfattning och tilltro till den egna förmågan. När individen upplever högre självkänsla och positivare kroppsuppfattning kommer denne troligtvis att i mindre utsträckning påverkas av samhällets hälsotrender och kroppsideal. Istället ökar det psykiska välbefinnandet och stress, press och krav kring anpassning minskar (Hallberg, 2010).

Utifrån den kvantitativa studien kan man dra slutsatsen att hälsotrender och kroppsideal finns och påverkar människor både på individ och samhällsnivå och medför diverse olika konsekvenser, mer eller mindre positiva sådana. Enligt Cederström och Spicer (2015) fokuserar dagens utseendeideal kring att vara vältränad och hälsosam framför smal. Detta är en positiv påverkan av hälsotrender som även framgår utifrån resultatet i studien där majoriteten angav att det är viktigare för de att vara starka framför smala.

Sammanfattningsvis har den kvantitativa studien lett till flertalet samband mellan påverkan från omgivning och samhälle när det gäller hälsotrender relaterade till kost, träning och hälsa samt effekten som skapas. Påverkan medför att fler blir fysiskt aktiva och börjar intressera sig för träning, kost och hälsa. Vilket i sin tur skapar positiva samband till ökad självkänsla, kroppsuppfattning, samt välmående hos individerna i fråga. Vidare kan det diskuteras huruvida denna påverkan kring hälsotrender som finns i samhället medför främst positiva eller negativa effekter på såväl individnivå såsom samhällsnivå i sin helhet. De två sista frågorna i enkätundersökningen berörda just detta, ifall respondenter anser att hälsotrender har en positiv eller negativ påverkan på de själva som individer samt på samhället som helhet. Enligt Linder och Nyman Carlsson (2019) kan påverkan av hälsotrender medföra negativa konsekvenser om individen påverkas i allt för stor utsträckning av allt den ser och hör gällande kost, träning, hälsa och utseende. När det gäller detta hur individer påverkas av hälsotrender på individ och samhällsnivå så är tidigare forskning hittills mycket begränsad på området. Eftersom ämnet är högst relevant och aktuellt är det viktigt att uppmärksamma och vidare studera hur individer i dagens moderna samhälle påverkas av hälsotrender

7. FÖRSLAG TILL FRAMTIDA FORSKNING

Mer forskning inom ämnet är väsentligt, mer ingående studier utifrån såväl kvantitativa som kvalitativa ansatser vore relevant. Eftersom denna uppsats tar utgångspunkt i en kvantitativ forskningsansats vore det följaktligen intressant att undersöka samma ämne och frågeställningar men utifrån en kvalitativ ansats - i syfte att skapa djupare förståelse samt mer subjektiva perspektiv och svar på frågeställningarna. Alternativt genom en kombination av en kvantitativ enkätundersökning och kvalitativa intervjuer. En intressant utgångspunkt skulle vara att genomföra intervjuer med personer som jobbar med kost och träning eller som är högre uppsatta företagsägare eller platschefer inom gym- och träningsanläggningar för att undersöka deras syn på kost, träning och hälsa samt hur de arbetar för att förebygga ohälsa. i syfte att skapa djupare förståelse samt mer subjektiva perspektiv och svar på frågeställningarna.

FYSS (2021) anger evidensbaserad information på vilket sätt fysisk aktivitet kan verka förebyggande i behandling av en mängd varierade fysiska besvär och sjukdomar. Men när det gäller psykisk ohälsa saknas liknande kunskap som skulle kunna verka förebyggande. Med tanke på att den psykiska ohälsan faktiskt ökar bland unga (Folkhälsomyndigheten, 2020) vore det intressant att undersöka på vilket sätt fysisk aktivitet kan ha positiv inverkan i jämförelse med medicin såsom antidepressiva läkemedel och liknande.

Ett ytterligare förslag till forskning är att undersöka vilka samband som finns mellan det ökade intresset för kost, träning och hälsa senaste 20 åren (Rysst, 2010) och den ökade konsumtionen av träningskläder, träningsprylar samt kosttillskott och så kallade superfoods. Det vill säga på vilket sätt hälsotrender fått människor att ändra sina attityder samt vanor och följaktligen konsumera mera av dessa produkter.

Eftersom befintlig forskning avseende hur människor påverkas av hälsotrender och kroppsideal utifrån andra aspekter än sociala medier är begränsad krävs mer studier, gärna med utgångspunkt i olika variabler. Detta är ett intressant ämnesområde som dessutom ständigt förändras och följaktligen kräver uppdaterade studier.

8. REFERENSER

8.1 Litteratur & Vetenskapliga artiklar

Abrams, D., Hogg M.A. & Marques J.M. (2005) *The Social Psychology of Inclusion and Exclusion*. Psychology Press. www.researchgate.net/publication/226768407

Allport, G.W. (1956). *Handbook of Social Psychology: Theory and method by Gordon W. Allport*. Chapter 1. Boston: Addison-Wesley.

Andreasson, J., & Johansson, T. (2015). *Fitnessrevolutionen: kropp, hälsa och gymkulturens globalisering*. Stockholm: Carlsson Bokförlag.

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur & Kultur.

Asplund, J. (1983). *Tid, rum, individ och kollektiv. Kap. 4: Vad är socialpsykologi?* Stockholm: Liber.

Bengs, C. (2000). *Looking good: a study of gendered body ideals among young people (Doctoral theses)*. Umeå: Sociologiska Institutionen, Umeå universitet. Hämtad 2021-03-01 från <http://umu.diva-portal.org/smash/get/diva2:616541/FULLTEXT02.pdf>.

Blaikie, N. (2010). *Designing Social Research*. Cambridge. Polity Press. Hämtad 2021-03-01 från <https://www.academia.edu/28912200/>

Boepple, L., & Thompson, J. K. (2014). A content analysis of healthy living blogs: Evidence of content thematically consistent with dysfunctional eating attitudes and behaviors. *International Journal Of Eating Disorders*, 47, 362-367. doi:10.1002/eat.22244.

Brooks, S. (2015). Does personal social media usage affect efficiency and well-being? *Computers in Human Behavior*, 4626-37. doi:10.1016/j.chb.2014.12.053.

Bryman, A., & Bell, E. (2011). *Business Research Methods*. Oxford: Oxford University Press.

Carlsson, U. (2010). *Barn och unga i den digitala mediekulturen*. Nordicom: Göteborgs universitet.

Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (1990). *Body images: Development, deviance and change*. New York, NY: Guilford.

Cederström C., & Spicer, A. (2015). *Wellnessyndromet*. Hägersten: TankeKraft Förlag.

Crutchfield, R. S. (1955). Conformity and Character. *American Psychologist*, 10, 191-198. <http://doi.org/10.1037/h0040237>

Eliasson, A. (2018). *Kvantitativ metod från början*. Lund: Studentlitteratur.

Elinder, L., & Faskunger, J. (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Eklom Bak, E. (2013). *Långvarigt stillasittande: En hälsofara i tiden*. Stockholm: Studentlitteratur.

- Ekström, M., & Larsson, L. (red.), (2010). *Metoder i kommunikationsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.
- Faskunger, J., & Hemmingsson, E. (2005). *Vardagsmotion: vägen till hållbar hälsa: fysisk aktivitet, viktkontroll och beteendeförändring*. Stockholm: Bokförlaget Forum.
- Fox, R.K. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. I Biddle, S.J.H., Fox, K. & Boutcher, S. *Physical Activity and Psychological Well-Being* (s. 88-111). London: Routledge.
- Frisén, A., Holmqvist Gattario, K., & Lunde C., . (2014). *Projekt perfekt: Om utseendekultur och kroppsuppfattning*. Stockholm: Natur & Kultur Läromedel.
- Carlsson, U. (red.), (2010). *Barn och unga i den digitala mediekulturen* (s. 89-90). Göteborg: Livréna.
- Cialdini, R.B. (2005). *Påverkan – teori och praktik*. Stockholm: Liber.
- Ghaderi, A., & Parling, T. (2009). *Lev med din kropp. Om acceptans och självkänsla*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Hallberg L., R-M, (2010). *Hälsa & livsstil: forskning & praktiska tillämpningar*. Lund: Studentlitteratur.
- Hausenblast, H. A., & Fallon, E. A. (2007). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology & Health*, 21(1), 33-47.
- Homan, K. (2010). Athletic-ideal and thin-ideal internalization as prospective predictors of body dissatisfaction, dieting, and compulsive exercise. *PubMed*. doi: 10.1016/j.bodyim.2010.02.004
- Jankauskiene, R., & Kardelis, K. (2005). Body image and weight reduction attempts among adolescent girls involved in physical activity. *Medicina (Kaunas)*, 41, (9), 796-801.
- Linder, E., & Nyman Carlsson, E. (2019) ”När det hälsosamma blir ohälsosamt”. Stockholm: Natur & Kultur.
- Lindgren, E-C., & Eriksson, L. (2010). Fanatiska levnadsvanor för hälsa eller kroppsligt utseende? I Hallberg L., R-M. *Hälsa och livsstil: Forskning & praktiska tillämpningar*. (s. 227-240). Lund: Studentlitteratur.
- Lindwall, M., & Hassmén, P. (2004). The role of exercise and gender for physical self-perceptions and importance ratings in Swedish university students. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14, 373-380.
- Lindwall, M., & Lindgren, E-C. (2005). The effects of a 6-month exercise intervention programme on physical self-perceptions, importance ratings, and social physique anxiety in non-physically active adolescent Swedish girls. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 643-658.
- Malmström, S., Györki, I., & Sjögren, P. (2006). *Bonniers Svenska Ordbok*. Bonnier Fakta.
- Millon, T. (1996). *Conforming personality disorder*. New York.

- Moscovici, S., & Markova, I. (2006). *The Making of Modern Social Psychology*. Cambridge: Politi Press.
- Myers, D.G. (2000). *Psychology*. New York: Worth Publishers.
- Patel, R., & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur.
- Pelters B., & Wijma B., (2016) Neither a sinner nor a saint: Health as a present-day religion in the age of healthism. *Social Theory & Helth*, 14 (1): 129-148.
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the Adolescent Self-Image*. Wesleyan University Press, Middeltown, Connecticut.
- Rutledge, C. M., Gillmor, K. L., & Gillen, M. M. (2013). Does this profile picture make me look fat? Facebook and body image in college students. *Psychology of Popular Media Culture*, 2 (4), 251-258.
- Rysst, M. (2010). "Healthism" and looking good: Body ideals and body practices in Norway. *Scandinavian Journal of Public Health*, 38 (5) 71-80.
- Sander, E. (2019). *Hälsodjungeln; lär dig avslöja trender, bluffar och genvägar*. Stockholm: Lava Förlag.
- Sandberg, H. (2004). *Medier & fetma: en analys av vikt*. Lund: Sociologiska institutionen Lunds universitet.
- Schraml, K., Perski, A., Grossi, G., & Simonsson-Sarnecki, M. (2011). Stress symptoms among adolescents: The role of subjective psychosocial conditions, lifestyles, and self-esteem. *Journal of adolescents*, 34, 987-996. doi: 10.1016/j.adolescence.2010.11.010
- Sjöström, S. (2016). *PT-FIAS tio i top*. Stockholm: Fitnessförlaget.
- Sonstroem, R.J., Harlow, L.L., & Josephs, L. (1994). Exercise and Self-Esteem: Validity of Model Expansion and Exercise Associations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 29-42.
- Ström, P. (2010). *Sociala Medier: Gratis marknadsföring och opinionsbildning*. Malmö: Liber.
- Svensson, P., & Östberg, J. (2016). "Marknadsföring, människor och interaktion". Lund: Studentlitteratur.
- Thompson, J.K., Heinberg, L., & Tantleff, S. (1991). The Physical Appearance Comparison Scale (PACS). *The Behavior Therapist*, 14, 174.
- Thrane, C. (2019). *Kvantitativ metod, en praktisk introduktion*. Lund: Studentlitteratur.
- Trost, J., & Hultåker, O. (2007). *Enkätboken*. 3. Lund: Studentlitteratur.
- Vaterlaus, J. M., Patten, E., Roche, C., & Young, J. (2014). Getting healthy: The perceived influence of social media on young adult health behaviors. *Computers In Human Behavior*, 45151-157.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3, 202-206.

Westlund, O. (2010). *Se mig! I: Carlsson, U. (red.). Barn och unga i den digitala mediekulturen* (s. 89-90). Göteborg: Livréna.

Östbye, H., Knapskog, K., Helland, K., & Larsen L.O. (2004). *Metodbok för medievetenskap*. Stockholm: Liber.

8.2 Länkar

Almquist, J. (2009). Barn som är populära i klassen blir friskare vuxna. *DN*. Hämtad från <https://www.dn.se/nyheter/vetenskap/barn-som-ar-populara-i-klassen-blir-friskare-vuxna/>

Aroseus, F. (2013). *Sociokulturellt perspektiv*. Hämtad 2020-12-15 från <https://lattattlara.com/psykologiska-perspektiv/sociokulturellt-perspektiv/>

Arvidsson J. (2018). Svenskar slösar miljarder på oanvända gymkort. *SVD*. Hämtad från <https://www.svd.se/svenskar-slosar-miljarder-pa-oanvanda-gymkort>

Asch Conformity Experiment. [Youtube] Hämtad 2021-02-28 från <https://www.youtube.com/watch?v=NyDDyT1IDhA>

Farm, M. (2011). *Självkänsla*. Hämtad 2021-01-03 från Psykologiguiden, <http://www.psykologiguiden.se/www/pages/?ID=299&sjalvkansla>

Folkhälsan. *Sönnen är viktig*. Fohm. Hämtad 2020-12-14 från <https://www.folkhalsan.fi/vuxna/ma-bra/somn/>

Folkhälsomyndigheten (2020). *Fysisk aktivitet - Rekommendationer*. Hämtad 2020-12-14 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet--rekommendationer/>

Folkhälsomyndigheten. (2020). *Nya riktlinjer från WHO för att öka den fysiska aktiviteten och begränsa långvarigt sittande*. Hämtad 2020-12-14 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2020/november/nya-riktlinjer-fran-who-for-att-oka-den-fysiska-aktiviteten-och-begransa-langvarigt-sittande/>

Folkhälsomyndigheten. (2020). *Därför ökar psykisk ohälsa bland unga*. Hämtad 2020-12-15 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/barn-och-unga--psykisk-halsa/darför-okar-psykisk-ohalsa-bland-unga/>

FYSS (2021). Hämtad 2021-03-10 från <http://www.fyss.se/>

Hjärnfonden. (2016). *Lättare träning hjälper mot depression*. Hämtad 2020-12-15 från <https://www.hjarnfonden.se/2016/10/lattare-traning-hjalper-mot-depression/>

IG Trading. (2016). *Trend – definition*. Hämtad 2020-12-14 från <https://www.ig.com/se/trading-ordlista/trend-definition#information-banner-dismiss>

Internetstiftelsen. (2019). *Svenskarna och internet*. Hämtad 2020-12-14 från <https://svenskarnaochinternet.se/app/uploads/2019/10/svenskarna-och-internet-2019-a4.pdf>

Lindroos, C. (2016). *Kroppsideal som stressor. Vetenskap för alla*. Helsingfors: Svenska Yle. Hämtad 2021-01-03 från <https://svenska.yle.fi/artikel/2016/08/11/kroppsideal-som-stressor>

- Livsmedelsverket. (2020). *Näringsrekommendationer*. Uppsala: Livsmedelsverket. Hämtad 2020-12-14 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/naringsrekommendationer?AspxAutoDetectCookieSupport=1>
- Lundberg, T. (2018). *Människan är ett flockdjur. Och chefer är människor de också*. Hämtad 2020-12-15 från <https://tommylundberg.se/manniskan-ar-ett-flockdjur-och-chefer-ar-manniskor-de-ocksa/>
- McLeod, S. (2016). *Simply psychology, what is Conformity?* Hämtad 2020-12-15 från <https://www.simplypsychology.org/conformity.html>
- Nationalencyklopedin. Hämtad 2020-12-19 från <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/trend>
- Pelters B., Wijma B. (2016). *Hälsa är den nya religionen*. Hämtad 2020-12-15 från <https://www.forskning.se/2016/10/24/halsa-ar-den-nya-religionen/>
- Psykologisk.se. Hämtad 2020-12-15 från <https://psykologisk.se/hur-lang-tid-tar-det-att-andra-ett-beteende/>
- Psykologiguiden.se Hämtad 2020-12-15 från <https://www.psykologiguiden.se/rad-och-fakta/symtom-och-besvar/psykisk-ohalsa/sjalvkansla>
- Renström, J. (2016). Hämtad 2020-12-16 från <https://runnersworld.se/blogg/en-ny-vana-pa-66-dagar/>
- Regeringen. Hämtad 2020-12-16 från <https://www.regeringen.se/49c842/contentassets/ca2ecf234d214181a4ef508945d5c562/varldshalsoorganisationen-who>
- SVT. Hämtad 2020-12-20 från <https://www.svt.se/nyheter/vetenskap/ror-dig-mer-sitt-mindre-och-lev-langre>
- Utrikesdepartementet. (2008). Hämtad 2020-12-16 från *Svensk bedömning av multilaterala organisationer - WHO*. <https://www.regeringen.se/49c842/contentassets/ca2ecf234d214181a4ef508945d5c562/varldshalsoorganisationen-who>
- The Guardian. (2015). Hämtad från <https://www.theguardian.com/books/2015/jan/22/the-wellness-syndrome-carl-cederstrom-andre-spicer-persuasive-diagnosis>
- Världshälsoorganisationen, WHO. (1948). *Definition av hälsa*. Hämtad 2020-12-16 från <https://sv.wikipedia.org/wiki/Hälsa>
- Västra Götalandsregionen. Hämtad 2020-12-12 från https://vgrbalans.se/vgr_balans_170904.asp
- Wikipedia. Hämtad 2020-12-12 från <https://sv.wikipedia.org/wiki/Vegetarianism>
- Wikipedia. Hämtad 2020-12-14 från https://sv.wikipedia.org/wiki/Marilyn_Monroe
- Wikipedia. Hämtad 2020-12-15 från <https://sv.wikipedia.org/wiki/Socialpsykologi>